

ほけんだより

万葉中学校 R3.4.30

新学期が始まって約1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。

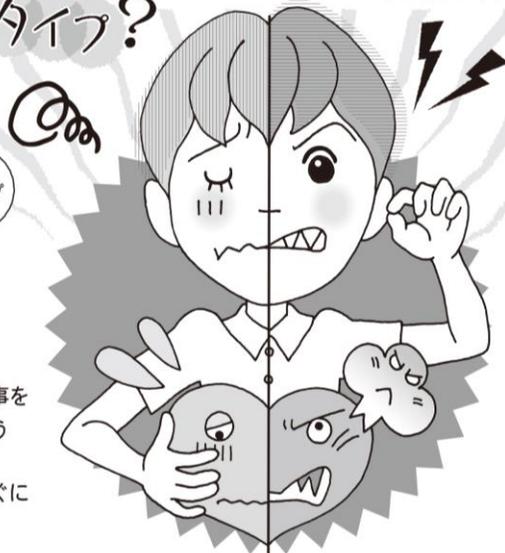
ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- 起こってもいけない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

- できそうな目標を順にこなそう**
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- 今できることを考えてみよう**
今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- 「できていること」に目を向けよう**
自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

- 白と黒の間を考えよう**
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- 「ありがとう」を探そう**
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。
- 見方を変えてみよう**
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

△福井県緊急事態宣言発令中△

県内の新型コロナウイルス感染者増加に伴い、4月22日に緊急事態宣言が発令されました。学校でクラスターが発生した事例もあります。いつ、誰が感染してもおかしくない状況です。

明日からは、みなさんが楽しみにしていたゴールデンウィークが始まります。楽しい計画を立てていた人もたくさんいるかと思いますが、県外との不要不急の往来や食事中の会話を控えるなどしてください。

一人ひとりが、自分自身にできる感染症対策を引き続ききちんと行い、予防に努めていきましょう。

感染症対策、きちんとできていますか?

日常的に感染症対策を行うようになって、約1年が経ちました。最初の頃は、熱心に取り組んでいた対策も、最近はずいぶん手抜きになっていたりしませんか? 感染症にかからない、感染症を広げないために、自分の行動を振り返ってみてください。

●マスク

- 毎日、清潔なマスクを着用している。
- マスクから鼻が出ていない。
- 顎マスクになっていない。



●手指消毒

- 両手全体にアルコールを塗り込ませている。(片手だけ、手のひらだけはNG)
- スプレーの先を握らず、手でポンプを押している。



●手洗い

- 食事の前、トイレの後、掃除後など、石けんを使って手洗いをしている。
- 毎日、清潔なハンカチを持ってきて、いつでも使える状態にしてある。



●体調を整える

- 三食、バランスよく食べている。
- 睡眠をしっかりとっている。

今から注意! 熱中症!

5月に入ると、気温が高い日が増えてきます。この時期から、熱中症に注意することが大切です。マスクをつけていると体の中に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んでしまい、熱中症になっているということも…。毎日、多めに水分を持ってくるようにしましょう。

☆☆熱中症対策のポイント☆☆

- ①ふだんから、規則正しい生活を心がけて体調を整えておく。
- ②こまめに水分補給を! のどが渴いたと感じなくても、休み時間ごとに水分補給。

