

# ほけんだより



No.2

令和3年5月

港区立青山中学校  
保健室

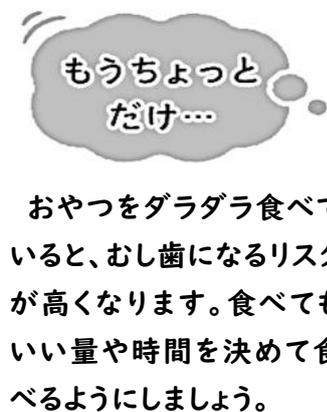
新学期が始まって1カ月半が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることがあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。



## ☆その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？



出発ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間が無くなっていませんか？朝ごはんは1日の元気の源です。あせって家を出るとケガをする危険もあります。まずは、『今日より5分早く布団から出る』ことから始めましょう。



おやつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。食べてもいい量や時間を決めて食べるようにしましょう。



あとちょっとだけ...

睡眠不足は、体調不良になりやすくなる、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できなくなるなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。しかし、休みの日だけ「寝だめ」しているのは時差ボケのようになり、体の不調につながります。平日と休日の睡眠時間が安定できるといいですね。

### 健康診断

受診のおすすめを  
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、  
病院で診てもらいましょう。  
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



## ★ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じた時に一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。自分がどちらのタイプか知り、ストレスと上手につきあいましょう。

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めば、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す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。

5月には  
自転車  
安全利用  
推進月間  
です



自転車はクルマの仲間。  
交通ルールを守って乗らなければいけません。

こんなことしていませんか?

友だちと競争

信号無視

二人乗り

横に並んで走る



マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

## ★食育アンケート

4月30日に食育アンケートを実施しました。食育は学校だけではなく、ご家庭での生活を含め、日常生活すべてが学びの場です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。食育アンケートの結果については健康委員会の活動などで活用していきます。楽しみにしててください。

