

# 保健だより



5月号

郡山第三中学校

R3年5月13日

新学期が始まって1か月がたちました。

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たくさん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。ゆっくりやすみながら、心の健康について向き合ってくださいね。

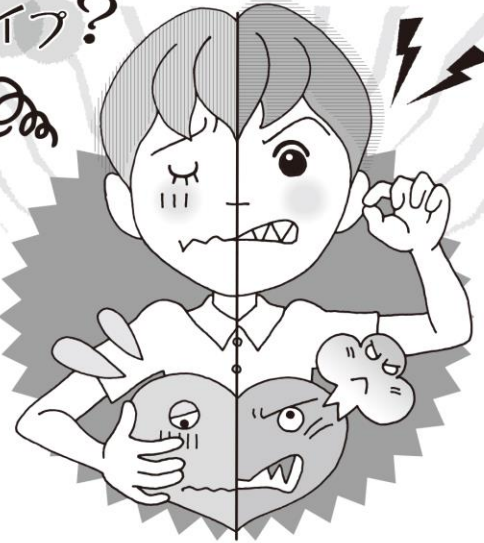
## ストレスと上手につきあおう!

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。

あなたはどっちのタイプ?

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

- ✓ すぐにカッとに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。

4月23日、1年生は、メンタルヘルス（ストレス）について学びました。

講師は、スクールカウンセラーの遠藤佐起子先生です。

<生徒の感想を載せます。一部ですが・・・>

- ・ストレスの解消方法、困った時の相談の仕方や心が疲れた時の対処方法などがわかりました。
- ・心の問題は難しいと思いました。でも、解消法を工夫すれば健康な心が作れると思った。
- ・モヤモヤしている気持ちがすっきりしました。辛いことがあったのですが、乗り越えていきます。
- ・健康な心と体でいるためにも、自分の気持ちをコントロールし楽しい学校生活にしたいです。
- ・相手の気持ちを考えられるような優しい気持ちを持ちたいです。

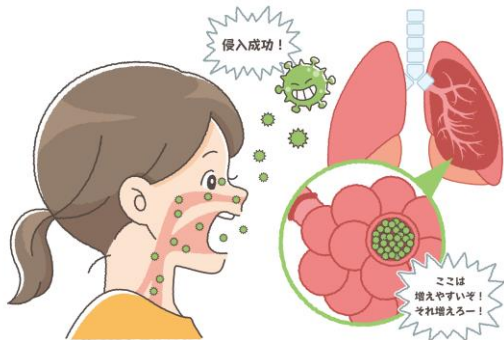


あなたは提出できましたか???. . .

5月10日は、第1回目の尿検査でした。回収率が、90.8%!!未提出者が45名でした。様々な体調理由で提出できなかった人もいますが、大切な検査です。

★第2回目は、5月25日です。容器は大切に保管しておき25日に使用してください。

◎忘れずに提出しましょう。朝、保健室へ持参してください!



## コロナ下についての日常生活を振り返る

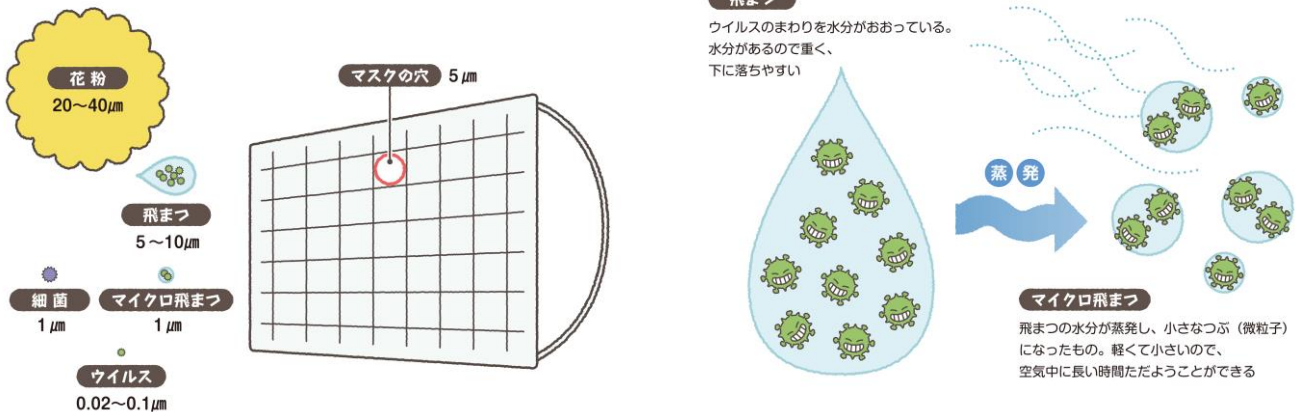
\*「侵入」「感染」「発症」の違いは?

「侵入」鼻や口から体内に入ってしまうことです。のどや気管を通して入ってきます。

「感染」侵入してしばらくして人の細胞の中に入り込んで、仲間をどんどん増やすことです。

\*「発症」咳がでたり熱が上がることで、体に何らかの症状が出てくることを「発症する」、といいます。

**\*飛まつについての疑問** 「飛まつ」とは、ウイルスに感染した人がせきやくしゃみ、大声を出して飛び散るしぶき（飛まつ）です。口から出たばかりの飛沫はかなり大きいので、マスクの編み目を通りません。しかも、水分を含んでいて重いので、せいぜい2mくらいで地面に落ちてしまいます。ただ、乾燥した部屋に飛び散った小さな飛沫粒子（マイクロ飛沫とかエアロゾル飛沫）となりマスクを通りやすくなります。湿度が大切になってきます。



**柔軟な体作りを!! 怪我の予防にもなる!!** コロナに負けない!  
内科健診にて... 学校医 土屋先生から

運動器健診で、「しゃがみこみ」ができないという人がクラスに2~3人くらいいました。学校医の土屋先生に丁寧に診ていただきました。体には異常は無いのですが、「しゃがみこむ」という経験がないため膝、足首の関節、筋肉が硬くなり上手に出来ないと言うことです。機能的には問題が無いようなので、運動前や家庭でも練習して欲しいということでした。

来年は、出来るようになるといいですね。ストレッチがいいそうです。