

# ほけんだより 5月



沖縄カトリック中学高等学校保健室 2023年 5月25日 発行

## こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- どうして私のことを否定するの!?
- 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- 返事をするほどでもないってこと…?
- 無視されてる!?
- 今忙しいのかな？ また明日話そう

こまめに水分補給を！  
「乾く前に飲む」が熱中症対策の鉄則です。ジュースよりお茶が◎です。水筒もお忘れなく！

**急に暑くなった日は要注意**  
**熱中症が出始める時期です**

「朝夕は涼しいけど大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

**こんな日は注意**

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

### 自分の“心のクセ”に気づこう

- や2のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



### 試してみよう

✦ 気持ちを書き出す



「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

### 他にも…

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

### 疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
- …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



# ストレスと上手につきあおう!

梅雨時期は体調不良と共に、メンタルの不調も起こしやすい時期です。ストレスを感じたときに自分がどう反応するタイプなのか・どう対応したら楽になるか【予習】しておくのがオススメです! また、自分に合ったストレス解消法を知っておくこともいいですね。

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み、気持ちがいっしょになりますよ。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

自分の欠点に心配なら「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。

## 自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

### 友だちに話す



### 部屋の片付けをする



### 本を読む



### ゆっくりお風呂に入る



スクールカウンセリング  
内藤直子(ないとう なおこ)先生  
6月8日(木)午後

助川菜生(すけがわ なお)先生  
6月2(金)5(月)19(月)午後  
6月15(木)29日(木)午前