

ほけんだより 5月

新学期が始まって1か月以上経ちました。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。部活や課題等で忙しい毎日だとは思いますが、たま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。

令和3年5月12日
愛知県立安城東高等学校
保健室

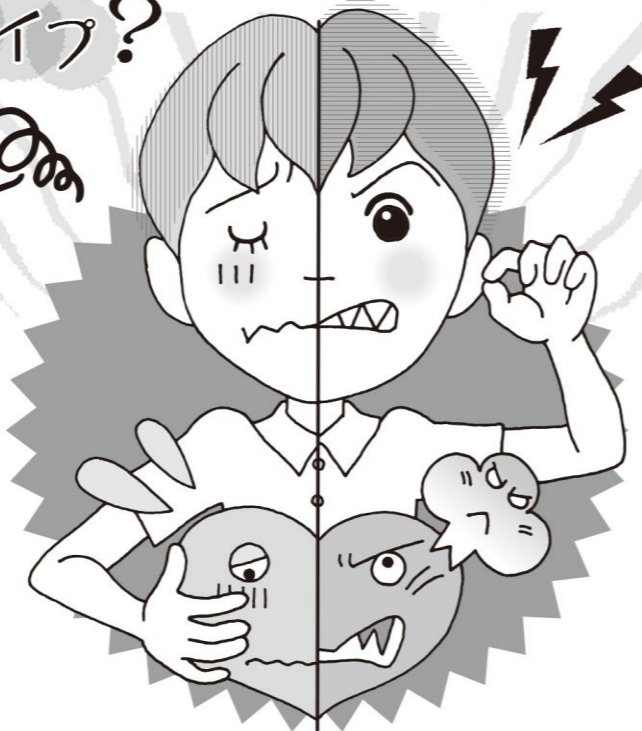
ストレスと上手につきあおう!

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

しっかり感染症対策をしよう!

- ◎毎朝の検温と風邪症状の確認をしましょう。
- ◎咳エチケットを守り、手洗いをしっかりしましょう。
- ◎マスクを必ず持参しましょう。
- ◎十分な睡眠とバランスのとれた食事を心掛けましょう。
- ◎帰宅後や休日は不要不急の外出を避けましょう。

※3つの密を避ける

- ・換気の悪い『密閉』空間を避ける。
- ・大勢いる『密集』場所を避ける。
- ・間近で会話する『密接』場所を避ける。

何より大切なのは、免疫力を下げないことです。手洗いや消毒、マスクの着用で感染症対策をするだけでなく、心も体も健康でいられるように普段の生活を見直しましょう!

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。

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。

