

# ほけんだより 5月



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。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。

## ちゃんと見えて いますか？

視力の再検査を5月17日から順番に行います。メガネを持っている人は必ず持ってきてください。



A	B	C	D
1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下

1番後ろの席からでも  
黒板の文字は  
よく見えています

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めますが  
注意が必要です

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです  
眼科受診が必要です

前の席でも黒板の  
見え方は十分  
とはいえません  
眼科を受診しましょう

## 5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



### 体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

### 心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

## 慣れてきたころ 気をつけたいことは

### ケガに注意



学校の廊下を走っていませんか？

登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

### 疲れに注意



ゆっくり眠れていますか？

毎日朝ごはんを食べていますか？

### ことばに注意



元気よくあいさつをしていますか？

友だちにきつい言い方をしていませんか？

# ここからだ



## 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

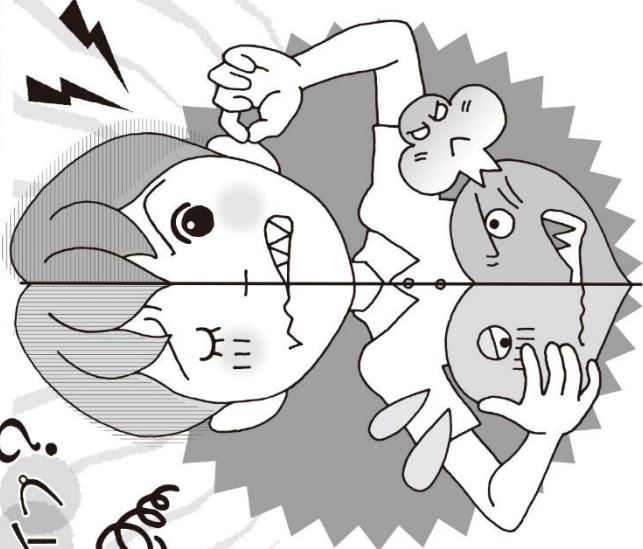


# ストレスと上手につきあおう!

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、カッとしたりし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たり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がち

### カリカリさんタイプ

✓ すぐにカッとく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がち

## 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

目標は難しすぎなものよりも、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

自分の欠点ばかり心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえら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心がけられる余裕ができるかも。

### 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かも。