

ほけんだより 7月

令和2年7月6日発行 No. 3 久美浜中学校 保健室



同じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

Aさん
急いでいたのかな

Bさん
聞こえなかったのかも

Cさん
私のこと嫌いなんだ…
悲しみ
モクモク

Dさん
何かわるいことしたかな…
不安
モヤモヤ

今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスに気づくきっかけに 自分の考え方は…?

ストレスが大きくなると…
こんな **SOS** に要注意!

ココロの **SOS**



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだの **SOS**



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



自分でできる

おすすめ

リフレッシュ



からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

あなたの☆元気リスト☆ 教えて！



ちょっと落ち込んでいるとき、悲しいことがあったとき、つかれたとき、自分を元気にしてくれるものは何ですか？

保健室前に元気リストを記入する用紙を置いて、自由に書いてもらいました。

友だち
と遊ぶ

友だち
と話す

犬と
ふれあう

・睡眠
・寝る!!

ゲーム

・買い物に行く
・おでかけする

・カレーを食べる
・ご飯を食べる

大好物を
いっぱい
食べる

・自分の推しを見る
・大音量で推しの
歌を聞く

・動画を見る
・録画してある
映画を見まくる
・TVを見る
・お笑い番組を見る

・大熱唱
・カラオケ
・とりあえず歌う
・好きな歌を歌う

・スポーツ
する
・バレー
をする