

ほけんだより



令和3年5月13日
直江津中等 保健室

入学・進級から約1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきた頃だと思います。4月は、緊張しながら過ごしていた人も多いかも知れません。慣れてくると同時に、緊張していた時の疲れが出てくることもあります。リラックスする時間もとりながら、学校生活を送ってほしいと思います。

お知らせ 終了した健康診断結果について

眼科検診以外の健康診断は、4月で終了しました。健康診断の結果から、受診が必要な生徒には受診勧告書を配付します。用紙を受け取ったら、保健連絡封筒は受診の有無に関わらず、5月21日（金）までに学校へ返却してください。個別の健康の記録については、6月の眼科検診終了後の返却を予定していますので、しばらくお待ちください。記録の返却前に必要な情報がある場合は、保健室までお問い合わせください。

元気に学校生活を送るために

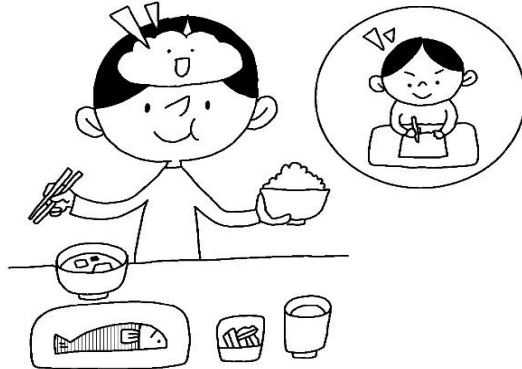


朝ごはんを食べて脳を目覚めさせよう

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。

だから朝ごはんを食べて、ごはんやパンなどから炭水化物（ブドウ糖）を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。



慣れてきたころ 気をつけたいことは



学校の廊下を走っていませんか？

登下校中、おしゃべりに夢になっていませんか？



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？



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？

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人で悩んでしまうタイプと、すぐにカッとなってしまいうタイプ。自分
はどちらのタイプでしょうか？自分のタイプを知って、ストレスと上手につき合しましょう。

	1人で悩み込みタイプ	カッとなるタイプ
1	勉強やスポーツの成績を他人と比べてしま まって落ち込むことがある	すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
2	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	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
3	「どうせできない…」とすぐにあきらめ てしまいやすい	相手のことを間違っていると決めつけてしま いやすい



◆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、少し頑張ればできそうなものに。クリアすると自信に繋がります。

◆今できることを考えてみよう

→今できることを見つけて取り組めば、気持ちが少し楽になることが多いです。不安なことを紙に書いてみるだけでも、頭の中が整理できます。

◆「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。前向きに捉えるきっかけになります。

◆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。2択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、自分も周りも辛くなります。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しれません。

◆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あります。



子どもにとっても、大人にとっても、自分の考え方の癖を変えることは難しいことです。そんな時は、信頼出来る人に相談すると、問題解決への選択肢が増えることもあります。友達、家族、先生、カウンセラー等、頼れる先はたくさんあります。保健室でも相談を受けています。気軽に来室してくださいね。