

# ほけんだより 5月

令和 3 (2021) 年 4 月 30 日

豊中市立第十二中学校

保 健 室

新学期が始まって1か月が経とうとしています。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。時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。



## ストレスと上手につきあおう!

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
- ☑ 起こってもいけない悪い出来事を想像して不安に感じしてしまう
- ☑ 「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。

## そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか? 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと?」と思うかもしれませんが、



でも、例えば問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一瞬懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話してくださいますね。





受診したら治療証明書を  
保健室までお願いします。



月	日	時間	項目	対象	備考・注意事項
5	6(木)	9:00~	歯科検診	3年 2-1.2-2	朝、歯磨きしよう
	10(月)	10:00~	心電図検査二次	1年欠席者 2,3年対象者	持ち物:夏用体操服の上着
	12(水)	9:00~	耳鼻科検診	1年全 2,3年抽出者	耳掃除をしてこよう
	13(木)	1:30~	内科検診	2年	持ち物:夏用体操服の上着
	18(火)	1限まで	尿検査	全学年	クラス回収→保健室前廊下
	20(木)	1:30~	内科検診	1年	持ち物:夏用体操服の上着
	27(木)	9:00~	歯科検診	1年 2-3.2-4	朝、歯磨きしよう
	31(月)	1限まで	尿検査二次	前回未提出者・再検査者	クラス回収→保健室前廊下
6	10(木)	1:30~	眼科検診	1年全 2,3年抽出者	
7	2(金)	2:15~	X線直接検査	要精検生徒	対象者は後日連絡します

## 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。  
不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてもすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



暑い日があれば寒い日もありますので、上着や肌着で上手に調整をして、こまめに水分補給をとるなどして体調には十分に注意するようにしよう。



水筒を忘れないように持参しよう。

