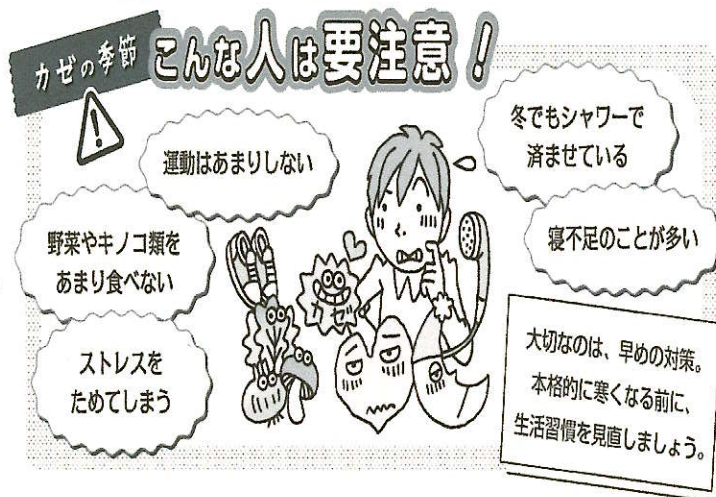


11月ほけんだより



加東市立社中学校 保健室 令和4年11月1日発行

だんだんと日が短くなり、朝晩も冷え込んできて、冬の近づきを感じますね。登下校時には、冷たい風が身にしみる日も多くなりましたね。一日の気温差が激しく、体温調節が難しいですが、肌着や上着などで工夫をし、体調を崩さないように気をつけましょう。



新型コロナウイルス感染症が減少してきましたが、終息しているわけではなく、まだ油断はできない状況です。これからの季節は、インフルエンザやノロウイルス等の他の感染症にも注意なくはいけません。そのためには、免疫力をアップさせる生活習慣（睡眠・運動・栄養）と、ウイルスを体内に入れないための行動（マスク・手洗い・換気）の両面で予防をしていきましょう。

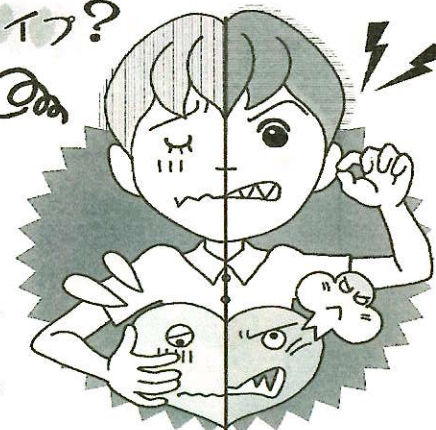


ストレスと上手につきあおう!

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

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一歩ずつ進めば、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。

ストレスは誰にでもあることですが、そのストレスの大きさや内容により、ストレス反応は違います。また、その人の捉え方によっても、ストレス反応は様々です。

自分がストレスを感じた時に、ウジウジさんタイプ、カリカリさんタイプかを知り、考え方や発散方法を試してみてください。

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

