ほっとスマイル

～　ほけんだより　NO.　５　～

２０２０．５．１５（金）
加東市立社中学校
保健室

今こそ　セルフマネジメント・セルフケア　～STEP２　実践してみよう～

NO3、NO４では、「ものの考え方や受け取り方＝認知」と「行動」について紹介しました。今回は、ストレスを感じた時の対処法「コーピング」を紹介します☆

コーピング

コーピングとは、自分を助ける方法・楽にする方法のことで、多少なりとも誰もがやっていると思います。例えば、「テスト勉強を２時間頑張ったら、好きな歌手の動画を見る」「怒られてむしゃくしゃしたら、ダッシュをして発散する」「疲れたら、いつもより長く寝る」などです。

NO3 で紹介した「ネガティブな認知」に浸っているときは、それに引きずられてどんどんネガティブな認知を引き起こし、悪循環につながることがあります。この「認知」や NO4 で紹介した「考え癖」を変えるのはそう簡単ではないので、このコーピングをぜひ日常に取り入れてほしいと思います (*^^*)

事前に、コーピングリストを作っておこう！

ネガティブな認知に浸っているときは、よいコーピングが浮かばないため、心が安定している時に「コーピングリスト」を作っておくと良いですね。

なるべく**具体的に、一瞬でできることから、少し時間をかけることまで、さまざまなタイプのコーピングを考え、リスト化**しておきましょう。ちょっとワクワクするようなことやリラックスできることだと良いですね！

☆★コーピング　リスト★☆

ストレスを感じたり、ネガティブな思考に陥っていると感じたら、それは一旦おいて、これをやってみよう！

新型コロナウイルス感染症　相談・受診の目安が変わりました！

【これまで】
37.5℃以上の発熱が４日以上

【新たな目安】
＊息苦しさや強いだるさ、高熱など強い症状　⇒　すぐに相談
＊比較的軽いかぜの症状 ４日以上続く　⇒　必ず相談

１年生　保護者様　へ

日本スポーツ振興センターの加入同意書の提出がまだの方は、返信用封筒にて提出をお願いします。
保護者印が必要ですので、印漏れにご注意ください。

※　**掛け金は、２学期に学年費の口座から引き落とされます。（全学年）**