

# 5月のほけんだより

2022.5  
意岐部中  
ほけんしつ

新年度がスタートして、1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？1年生は中学校の生活に慣れてきましたか？少し慣れてホッとしてきたこの時期は、今まで緊張していた分の体や心の疲れが出やすい時期でもあります。自分では気づかないところで、ストレスもかかっているかもしれません。意識的に休養の時間をとったり、リフレッシュする時間を作って、今月も元気に笑顔で過ごしましょう♪



## ストレス度チェック!



チェックの数が多いほど、  
“ストレスをうまく対処できていない”可能性が  
あります!



- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする         | <input type="checkbox"/> 胃腸の具合が悪い   |
| <input type="checkbox"/> 眠れない          | <input type="checkbox"/> とても疲れている   |
| <input type="checkbox"/> 首筋や肩がこる       | <input type="checkbox"/> イライラする     |
| <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる       | <input type="checkbox"/> 気分が暗い      |
| <input type="checkbox"/> 物事に集中できない     | <input type="checkbox"/> 家に帰ってもゆううつ |
| <input type="checkbox"/> 小さい音にでもビックリする | <input type="checkbox"/> 最近キレた      |

## ★ストレスをうまく対処しよう★

適度なストレスは、自然なことで心の発達にも必要です。でも、過度にストレスがたまっただまの状態を放置しておくと自律神経が乱れて、病気になってしまうこともあります。

ストレスを対処するには、いろんな方法がありますよ。自分にもあった方法を見つけよう。

自分の好きなことをするなどして  
気分転換をする

しっかりと睡眠をとったり、リラックス  
する時間を作るなど、休養をとる

落ち着いて考え、自分の  
気持ちを整理する

相談する



## 「援助希求力をUPしよう!!」

### 「援助希求力」ってなに??

えんじよ  
ききゆうりよく?

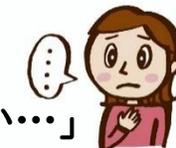
簡単に言うと・・・困ったときやしんどいなあと感じたときに、  
誰かに『助けて』と言える力のことです。



好きなことをしたりして、ストレスを解消できるならOK!困ったことがあったときに自分自身で考えて解決していくことも素晴らしい力です。でも、一人でぐるぐる同じことを考えこんでしまったり、がんばりすぎて気持ちが落ち込んだり、体調を崩したりしていませんか?しんどいなあ・・・と思ったときやつらいときは、誰かを頼ることも、誰かに『助けて』ということも大事ですよ。

でも・・・

「うまく説明できない・・・」「なんて言えばいいかわからない・・・」  
そんな人もいます。そんな人のために・・・



### 『助けて』のコツ



### ★「いろんな人に、広く浅く相談してみる」★

「こんなことを言って相手の人がどう思うんだろう・・・」「私の悩みなんて・・・」と思ってしまう人もいます。そんなときこそ、“できるだけ多くの人(まずは2,3人でOK!)に、ちょっとずつ話してみる”というのがコツです。たとえ1人目に話した相手に、うまく伝わらなくても気にしない!2人目、3人目・・・と何人かに話していくうちに、誰かが素敵な情報を持っていたり、真剣に聴いてくれればOKなんです。

だから、1人目で話すことをあきらめず、少なくとも3人目までは諦めず、相談してみましょう。

これらのイメージとしては、

「漁師が網を海にばーっとまくように相談してみる」感じですよ。

「なんかうまくいなくて・・・」「なんか最近しんどくて・・・」くらいでいいんです。

そうすると、相談にのってくれるような人や、お話し上手さんは、きっと、うまく、

困っていることを聞き出してくれますよ。意岐部中学校の保健室もみんなの『助けて』を吐き出せる場所でありたいと思っています。なにかあったときは、いつでも保健室に来てくださいね。

