

ほけんだより



新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。でも、夏を
思わせるような暑い日もあれば、急に肌寒い日もあったりし
ますので、体調管理に気をつけましょうね。

令和6年5月
佐倉市立井野中学校
保健室

疲れが出やすい時期です

新学期が始まり1カ月が過ぎました。「新しい環境に早く慣れよう」と頑張
っていた気持ちが、そろそろ疲れになってくる時期です。知らず知らずのう
ちに疲れがたまり、ストレスとなって体や心にいろいろな不調がでることが
あります。

頭がいたい

やる気がでない

なんとなくだるい

イライラする

食欲がない

不安やあせりを感じる



十分な睡眠や休息を取るように心がけ、自分に合ったストレス解消法を
見つけてみよう。悩みや相談事がある人は、お家の方や友達、先生に話し
たりして SOS を出すことも大切です。

何かモヤモヤして誰かに話を聴いて欲しい！という
ときは保健室でも OK です。



あなたは
どっちのタイプ？

しょんぼりタイプ

- ☐ 勉強やスポーツの成績を他の人と比べてし
まって落ち込むことがある。
- ☐ 起きてもない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう。
- ☐ 「どうせ…」とすぐにあきらめてしまいがち。



しょんぼりタイプのあなたは…

●できそうな小さな目標から順にこなしていこう
目標が難しすぎるのよりも、少し頑張ればできそうなものを目標にしよ
う。1つずつクリアしていくことで自信につながります。

●今できていることを考えてみよう

できないことばかりに気持ちを向けず、今できている
ことに目を向けよう。気持ちが落ち着き、頭の中の考え
を整理できるようになります。



ストレス と 上手に付き合おう

イライラタイプ

- ☐ 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、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。
- ☐ 相手の失敗は許せない。



イライラタイプのあなたは…

●良い・悪いの間を考えよう

物事を「良い」「悪い」、「勝ち」「負け」など二極化で判断していると、
ストレスにつながります。時には「まあいいか」と柔軟に考えてみよう。

●「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると、常にイライラ状態となり
周りの人に八つ当たりしがちに。様々なことに感謝
できるようになれば、心に余裕が生まれます。

ありがとう…



その一言が友だちの助けに

そうだったんだね



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、まず一言「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、たとえ問題の解決
につながらなくても、「自分の話を受け止めてくれた…」とホッと楽になることもあります。また、友だちの話を一生懸命聞いている
と、自分の意見や経験を話したくなるかも知れませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちに、まずは寄りそうよ
うに接してみましょう。