



令和3年5月6日

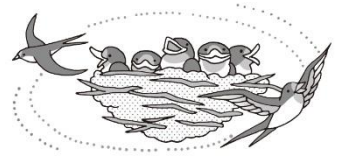


No. 5 小笠原中学校 保健室

ゴールデンウィークは皆さんどのように過ごしたでしょうか。緊急事態宣言下であることから、あまり行動できなかったかもしれませんが、少しでも有意義な時間が過ごせていれば嬉しいです。

新学期が始まって、あっという間に1ヶ月が経ちました。緊張が解けて、疲れの出る頃です。“5月病”と言われるように、心も何となく「だるい・めんどろ・おっくう」になりがちです。身体ももちろんですが、心も調整をしていきましょうね。

「疲れたな」と思ったら、自分のホッとする時間を大切にしてみましょう。もちろん、保健室を利用するのも大歓迎ですよ。



## ～5月の保健目標～

病気を早期治療し、  
健康な体を作ろう！

### 5月の補食・食育内容

- 12日(水) ヨーグルト  
食育講話
- 19日(水) ヨーグルト飲料
- 20日(木) お弁当の日
- 26日(水) ヨーグルト飲料

## 5月の保健行事

【内科検診】 18日(火) 全学年

【耳鼻科検診】 20日(木) 全学年 ※小学校へ移動します。

## 「心の健康管理」はじめませんか？

### ☆ストレスって？

ストレスは、様々な出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じるとしたら、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。頑張りすぎているのかもしれません。また、ストレスの受け方は人それぞれ。強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。ここで大切なポイントは、一つ一つのストレスが大したことではなくても、いくつかのストレスが重なるときは、注意が必要です。

### ☆ストレスには、早めの対処が大切

ストレスのサインに気付いたら、できるだけ早めに対処することが大切です。一人で我慢しないで、誰かに相談してみましよう。

自分でできるストレスケアもおすすめです。誰かと話す、身体を適度に動かす、音楽を聴く、など気分転換をしたりすることで、心も体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲と言えそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、心の不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。ストレスで、心が折れかけているのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、誰かに相談してみてください。力になってくれる人が、絶対にいます。

裏面で、セルフチェック！→

## ☆「ストレス」のサイン

自分のストレスに気付けるようになると、適切に休むことができるようになります。

自分のストレスに気付けるように、心がけておきましょう。

早めにストレスに気付いて、適切に休むことが、心と体の健康には大切です。

4つ以上当てはまったら要注意！

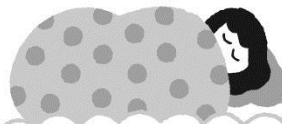
- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 何となく不安になるときがある
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる。
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- 下痢したり、便秘しやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。

## あなたの「イチ押し」気分転換は？

ぼーっとする



ぐっすり眠る



好きな音楽を聴く



体を動かす

