

ほけんだより 5月

令和5年 5月
第一中学校 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかに過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

また、新学期から1ヶ月が経ちました。新しい環境にストレスや不安を感じていることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。

ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、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
- ☑ 起こってもいけ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精一杯取り組めば、気持ち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。

新型コロナウイルスの5月8日から学校生活について

5月8日から5類感染症へ移行になりこれからの学校生活も変化していきます。大きくは2つ。

① 新型コロナウイルスは、これまでは登校する際、保健所の指示等により決められた日数を経過するまで出席停止でした。

5月8日より、学校保健安全法ではインフルエンザと同じ第2種になり、

発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

となります。*発症から10日間はウイルスが排出していると言われています。マスク着用が推奨されておりますのでご協力お願いいたします。

また、濃厚接触者の考えがなくなりますので家族内等で感染が確認された場合であっても、直ちに出席停止の対象とする必要はないことになります。

② 登校について

インフルエンザと同じように保護者の方の記入が必要になります。4月のほけんだよりと同じ日に配布した登校届を保護者の方に記入いただきその用紙を持って登校になります。ひとり3枚配布しましたのでご家庭で保管し必要なときにお使いください。また学校のホームページからもダウンロードできますのでご確認ください。

しかし、普段からの手洗い・うがい・換気はこれからもコロナウイルスに関係なく継続していきましょう。また、給食の配膳で並ぶ時や体調の悪いときにはマスクをしましょう。

*これから修学旅行や林間学校・校外学習があります。社会一般において通勤ラッシュ時の混雑した電車・医療機関等ではマスクの着用が推奨されている場面があります。念のため日数分のマスクのご用意をお願いいたします。

