

ほけんだより

岡山市立福南中学校

令和5年2月

月目標

「心の健康について考えよう」

ストレスは誰にでもあるものです。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切になります。

○好きなことをする

(音楽をきく、読書など)

○体を休める

(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)

○話しやすい人に相談する

(友だち、家の人、先生など)

…このようなことを試して自分に合うストレス解消法を見つけてみてはどうでしょうか。

また、右→や下↓のように考え方や行動を変えてみるのもいいかもしれません。

心の中は見えないけれど…

嫌な経験や不安なことがあって心の元気がなくなると、その心の状態が体や生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、食欲がなくなったりよく眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりなど、別の形として見えてきます。

こんな時は無理をせずゆったり過ごし、身近な人や大人の人に気持ちを話してみませんか？

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで

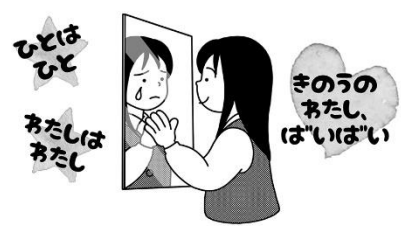


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル トレーニング

軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

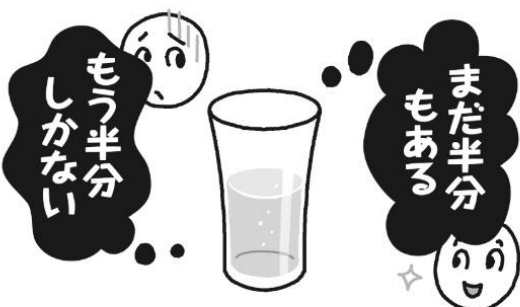
誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか？それとも「まだ半分もある」と感じますか？

同じもののなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



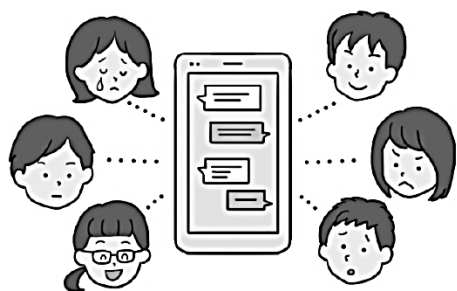
短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

(受験の面接など、自己PRが必要な時にも、役立つこと間違いなし!?)

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。



誰にでも
起こることだから



アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。



「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！

花粉症で超敏感な人は、年明けくらいからムズツ…と感じるものがあるそうですね。
「晴れた日・乾燥した日・気温の高い日・風が強い日・雨の次の日」は花粉が飛びやすく要注意のこと。元気な人でも、そのような日に調子の悪さを感じる人は、花粉症かも!?
早めに耳鼻科で相談してみることをおすすめします。

