

(保健だより)

# ちょうちょむすび

令和4年5月6日  
NO.2  
石巻中学校 保健室

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じ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ましょう。

## ストレスと上手につきあおう！

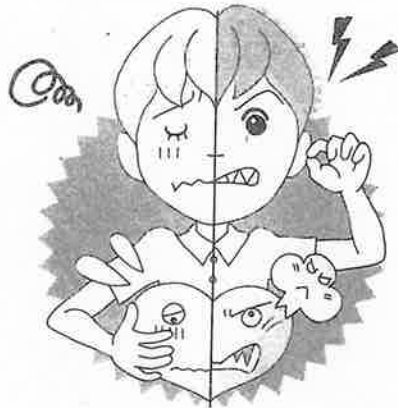
あなたはどっちのタイプ？

### 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できごと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する。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みれば気持ちが少し楽になります。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しれません。

#### 🍀「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しれません。

### 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。どちらかだけに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

不安を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。さまざまなことに感謝できるようにになれば心に余裕ができるかもしれません。

#### 🍀見方を変えてみよう

同じできごとでも人によってストレスの感じ方はいろいろです。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あります。



## 自分に合ったストレス解消法を見つけよう！！

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片づけをする



本を読む




ゆっくりお風呂に入る





## 定期健康診断の日程

今月は学校医の先生による健診があります。欠席をしないで健診を受けてください。

月日・曜日	健診項目	検査学年	注意事項
5月2日(月)	心電図検査	1年	上下夏体操服 
5月10日(火)	尿検査一次	1~3年	朝起きてすぐの尿をとります 予備日は5月11日(水)
5月26日(木)	歯科健診	78組 2年	朝ていねいに歯みがきをしてきます。 歯科健診アンケートを5/16配付・5/19回収
5月31日(火)	内科健診	78組 1年 2の1・2の2	上下夏体操服 内科健診アンケート・運動器についての保健調査、結核健診問診票を5/16配付・5/19回収

### 「まだ早い」と思っていたら・・・意外と多い熱中症！！

5月5日は、立夏。急に気温があがった日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症の発生が多くなります。熱中症は、自分で気をつけることで、防ぐことができます。

これからの気温があがる時期は、のどがかわいたと感じたときは、水分不足の状態になっています。水筒は毎日持ってきて、休み時間ごとに、のどが渇く前に飲むようにしましょう。

特に活動する前、運動する前は、必ず水分補給をして、活動中や運動中は、こまめに水分補給をしましょう。水筒を持ってきているみなさん、水筒の大きさは大丈夫ですか？

また、人との距離が保てる外ではマスクをはずしたり、運動をするときは、人との距離を保ち、マスクをはずすなど、状況に応じて、マスクをはずし、熱中症を予防しましょう。



### 健康管理のための必需品を登校前に、毎日確認しましょう！

感染症や熱中症の予防のために必要なものは、自分で確認して毎日忘れないようにしましょう。

- ① マスク ② 清潔なハンカチとティッシュ ③ 水筒

気温が上がる時期でも、室内では毎日マスクをします。冷房中でも換気をするため、窓をあけますので、水分をこまめにとる必要があります。水筒の中身がなくならないよう、用量をよく考えて水筒を持参しましょう。

- ④ かばんの中にいつも入れておくもの

- 予備マスク ● よびのハンカチとティッシュ ● ビニール袋2枚程度

給食や体育のときにははずしたマスクを入れるビニール袋1枚、使い終わったティッシュを捨てるビニール袋1枚 はなをかんだティッシュは鼻水がついているので自分でビニール袋に入れて結んでゴミ箱に捨てます。



### 脳とおなか ちょう仲よし



けんかしちゃって  
食欲がない

緊張すると  
おなかが痛くなる

悩みがあって  
胃がキリキリする

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調が現れるのはよく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸ではなくて、腸から脳への影響もあるのでは？」という話です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質はほとんど脳で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が変わるとなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレス感じるのでは？ということです。

脳と腸はとてもなかよし 腸が健康なら脳もいい調子!!