

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。

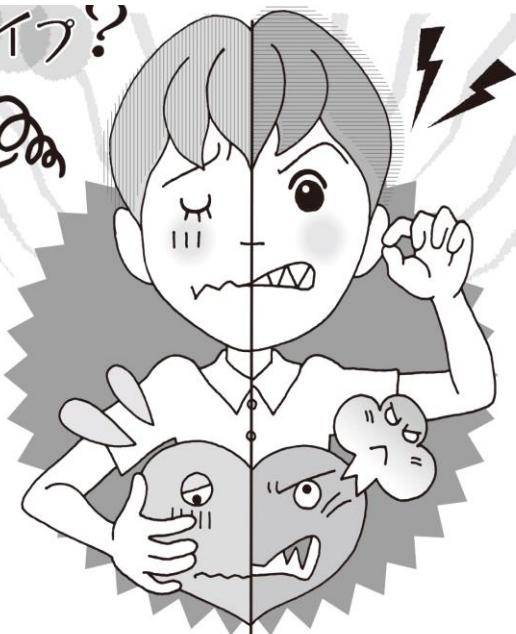
◆ストレスと上手につきあおう◆

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。自分がどちらのタイプかを知って、ストレスと上手につきあいましょう。

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、気持ちが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心が余裕ができるかも。



❀ 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。

◆石川県 独自の緊急事態宣言◆

5月9日、石川県は感染拡大状況をステージⅢからステージⅣ（感染拡大緊急事態）に移行されました。このような状況の中、今一度自分ができる感染症予防を確認し徹底しましょう。

やっぱり3つの予防策

① 手洗い + 手指の消毒

おうちの玄関には「手指消毒剤」はありますか？
帰宅後の手洗いはもちろんですが、洗面所までよけいなところをさわらないことも大切です。
玄関で手指の消毒ができることをおすすめします。

② 換気



風の「入口」と「出口」をつくりましょう
部屋の中に複数の窓がある場合は、二方向 開けます。
対角線上を開けると、さらに効果的な換気ができます。

③ 咳エチケット



正しくマスク着用！

- ・外すときはひもをもってはずします。
- ・きちんとかごみ箱に捨てます。
- ・マスクをさわったら手を洗います。

健康診断の予定

◆5月の予定

18日（火）尿検査 1次・・・全員

31日（月）心臓検診・・・1年生

◆6月の予定

3日（木）歯科検診①

9日（水）尿検査 1次・2次【再検査】

10日（木）歯科検診②

22日（火）内科検診①

24日（木）尿検査 2次【再検査】

25日（金）内科検診②

★自分のからだや健康に関心を持とう

スポーツ振興センター 災害共済給付制度

学校で起こったけがなどに対して、医療費の給付などを行う制度です。学校の管理下で起こったけがについては、医療機関の窓口で、「学校のけがです。」と伝え、「子ども医療費」は使わないでください。保険証を使って支払い、学校へ領収書を提出してください。学校から手続きを行います。

そろそろ水筒の
準備をしよう

