

新しい学級がスタートして1カ月。ちょっと緊張しながら過ごす中で、知らないうちにストレスがたまり、疲れが出てくる頃です。ストレスと上手に付き合って、心も5月の空のように爽やかでありたいですね。

ストレスって、な～に？

ストレスとは、「ドキドキ」「ハラハラ」することです。これは本来、身の危険を感じた時の大切な防御反応なのですが、強すぎると問題です。差はありますが、誰でもストレスを抱えています。

心と体のサイン

長期間「ドキドキ」「ハラハラ」が続いている場合、心や体が耐え切れずに「もうダメ！」とサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

ストレスを感じやすいシーン

- ・試験や宿題
- ・新しい環境
- ・誰かとケンカ
- ・家族の病気
- ・クラスの代表になった
- ・部活でレギュラーに選ばれた など



いいことも悪いことも
ストレスになるよ。いく
つも重なった時は特に
注意！

体のサイン

- ・頭痛、腹痛
- ・肩こり
- ・下痢や便秘
- ・食欲がない、食べ過ぎる
- ・うまく眠れない など



こんな人はストレスを感じやすいよ

せっかちさん

せかせか
負けず嫌い



イライラしやすい

ひかえめさん



怒らない
気をつかう

自己主張できない



心のサイン

- ・怒りっぽくなる
- ・急に泣いてしまう
- ・やる気がでない
- ・気分が落ち込む
- ・人に会いたくない など



大切なのは 相談力

ストレスを感じても、すぐに忘れたり、好きなことをして解消できたりするならOK！！
でも、ひとりでぐるぐると嫌なことばかり考えて辛い時は、「誰かに相談すること」が大切です。

話をきいてもらおう！

友だちや先生など、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも元気になる方法を一緒に考えます

毎週月・火・水曜日には、心の教室相談員山本先生が、毎週火曜日にはスクールカウンセラーの白江先生が来てくださっているので、お話を希望する人は、保健室まで声をかけてください。

友だちの話をきこう！

元気がない友だちに声をかけてみよう。

「元気がないから心配だよ。」「最近どう？」など。

◆話してくれない時⇒無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでOK。

◆話してくれた時⇒まずは「話してくれてありがとう」と言おう。友だち同士で解決できない時は、周りのおとなに相談してね。



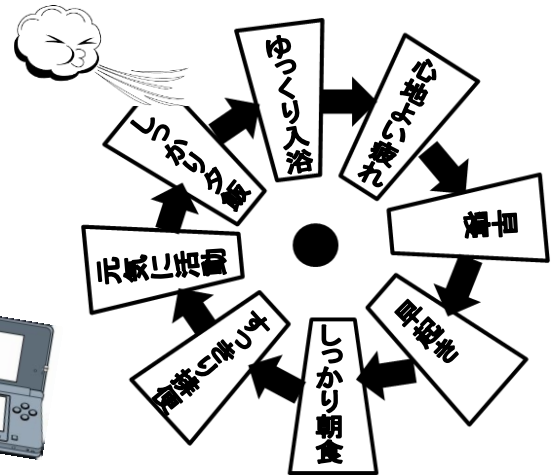
しっかり睡眠とっていますか



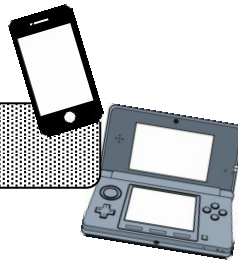
なんだか元気がない…ぼーっとしている…。生活の様子を尋ねると、「ほとんど寝ないでテスト勉強していた」「何時に寝たかわからないけど、寝るまでゲームをしていた…」という声が返ってることがあります。

みなさん、十分な睡眠がとれていますか？新しい環境の中、心身ともに頑張っているこの時期は特に、睡眠で1日の疲れをとり、体のメンテナンスをすることが大切です。睡眠不足が続くと、脳の働きが低下し、**記憶力・学力の低下、イライラや不安**などを引き起こしてしまいます。脳は寝ている間に記憶を定着させるので、**テスト前日の徹夜は逆効果**。計画的に勉強して、しっかり睡眠をとりましょう。

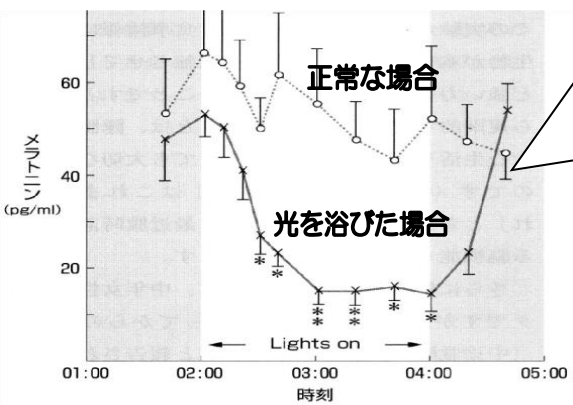
とは言え、急に早寝を徹底しようとする、とても大変に感じられますね。しかし、生活は朝から夜まで、連鎖反応のようにつながっています。どこか1つに風を送ってやれば、風車のように、くると回り始めるかもしれません。まずは、できるところから、風を吹かせてみてくださいね。



スマホ・ゲームと上手につきあおう！



メラトニン分泌の様子



寝る前に、スマホやゲーム機等から出る強い光を浴びることで、**メラトニン**というホルモン分泌が大幅に減少します。メラトニンが減少すると、**寝付きが悪くなったり、免疫力が低下したり、性の早熟を引き起こしたり**し、健全な発育に影響を及ぼすと言われています。

健康を考えると、**寝る1時間前からは強い光を浴びない**ことが好ましいとされています。「**ゲームをするためのルール作り**」をして、スマホ・ゲームと上手に付き合ってください。



5月の健診スケジュール

日時	対象学年	健診内容	注意事項
5/14 (火)	1年生	内科検診 (結核検診・運動器検診を含む)	前日は入浴し、清潔な下着をつけてきましょう。
5/17 (金)	全学年	尿検査 容器配付：16日(木)	前日のうちにトイレに容器を置き、当日朝一番の尿を忘れずに提出しましょう。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果、病院での検査が必要な場合にはお知らせをお渡しします。お子様の学校生活の支障とならないよう、早めの受診をお願いいたします。