

保健相談だより



新学期が始まり、1ヵ月が経ちました。環境が変わり、新しい出会いがたくさんあり、ちょっとしたことに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。時にはゆっくり休みながら、心の健康について考えてみてくださいね。あせらずに自分のペースで少しずつ進んでいきましょう。

感染症対策の継続と徹底を！！

新型コロナウイルス感染症が拡大し、石川県では、「感染まん延特別警報」が発出され、小松市では、「緊急行動期間」が呼びかけられています。息苦しさや強い倦怠感、高熱があるとき、発熱や咳などの風邪症状が4日以上続くときは、かかりつけ医に電話で相談した上で受診をお願いします。



1 朝の健康チェック

毎朝の検温と健康状態の自己チェックを！

2 マスク着用



昼食時、部活や体育時以外は必ず着用！互いのマスク着用が感染予防効果を増大↑

3 黙食・黙更衣・黙礼

マスクを外した時は、**黙**
感染リスクが高まります。



4 キープディスタンス

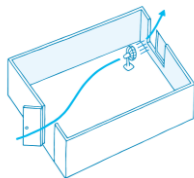


1メートル以上の距離を意識して

5 手洗い・アルコール消毒

手を介した感染もあります。こまめに手洗い・消毒を！

6 換気



常時、対角線上の窓を数センチ開けましょう。
サーキュレーターの稼働も！

7 清掃

複数が触れる電気のスイッチやドアノブ、窓の取っ手などは、毎日消毒を！清掃もしっかりと

8 免疫力アップ↑

勉強・部活等で大忙しですが、一定の睡眠時間を保ち、栄養バランスとストレス軽減で体調管理を！生活リズムを崩さないように

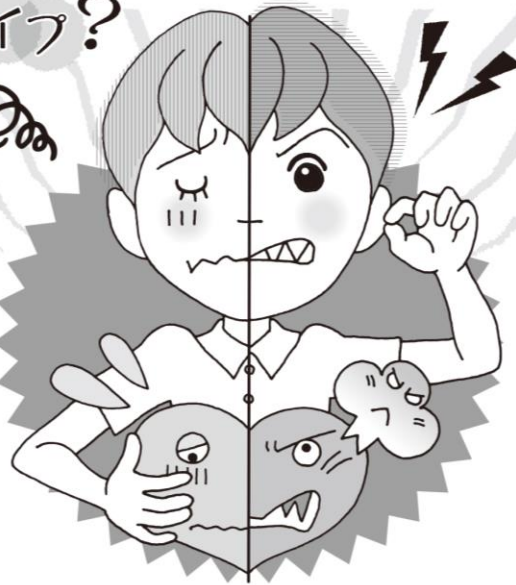
ストレスと上手につきあおう!

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
- ✓ 起こってもいら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み、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にならなければ心にならぬ。



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。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか? 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと?」と思うかもしれませんが。



でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

