

10月



保健相談だより

小松明峰
高校

秋の深まりを感じる季節になりました。秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。下着や上着など服装で調整し、元気に過ごしていきましょう。

10月10日は
目の愛護デー



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があることを知っていますか？食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください

ビタミンA 目の表目を覆う膜などを健康に保つ		アントシアニン 目の表面の膜を保護し、目の疲れをとる	
ビタミンB1 目の疲れをやわらげる		ルテイン 目の病気の症状改善や予防につながる	
ビタミンB2 目の細胞の成長や回復を助ける		コンタクトレンズを使用している人へ コンタクトレンズは「医療機器」です。購入する時や1年に1回は眼科を受診しましょう	

視長る自分をちゃんと休ませてあげよう！

体育祭や文化祭などの行事も終わり、中間テストや受験勉強が本格化！部活動の大会も多く、進路のことも気になり始める時期です。

「やらないきゃ」という気持ちが強い一方で、体も心も疲れがたまってきます。

ストレスのサインに気づこう

- 夜なかなか眠れない
- 食欲がない／食べすぎてしまう
- イライラする
- 集中力が続かない



おかだ たつやくん

ストレス対処のヒント

- やることを欲張らず、1日の目標は3つまで
- 軽い運動や深呼吸でリフレッシュ
- 友達や家族、先生に気持ちを話す
- 音楽・読書・趣味など、自分の好きな時間を大切に



ストレスはだれにでもある

- 大切なのは、ため込みすぎず、自分に合った方法で発散すること
- 「がんばる自分を、ちゃんと休ませてあげる」ことも忘れずに
- 心と体を整えて元気に秋を過ごそう





スクールカウンセラー 黒 ちゃんの ハッピー♪アドバイス



教室掲示

♪～質問にお答えします～

今年の6月に、1年生を対象に『SOSの出し方講座』を行ないました。

今回は、『SOSの出し方講座』の後に届いた質問の中の一部を、SCからの答えと併せて紹介します。
なにか1つでも、皆さんが抱える悩みごとへの答えになるものがあればいいな、と思っています。

自分はよく、なんでも誰か…とか
もののせいにしてしまいます。
自分に甘い性格が悩みです。



誰であっても、周りからの批判や
否定を受けることを怖く感じたり、
傷つくことを避けたいくなるのは、
心の防衛機能の自然な動きです。
もしそんな自分を少しでも変えたい
と思うのなら、①「誰が悪いか？」で
はなく「何がマズかったか？」で考
え、次に備えて対策を考えるように
する、②自分の発言や行動には自分
で責任を持つ、の練習を少しずつ
やってみてはどうでしょう？



いろいろ小さいことでも心配して
しまうくらいの心配性です。
良い解決法は何かありますか？



小さいことも心配できるのは、視野が
広くて未来の可能性をたくさん想像
できる力を持っている証拠です。
安全意識の高い慎重派なのでしょう。
解決になるか分かりませんが、心配事
をいろいろ思い浮かべたあと、具体的
な対処法が思い浮かぶ心配事にだけ
意識を向けてみたり、不安を和らげる
“お守り”の種類をたくさん用意して
おくようにしてはどうでしょう？



周りと比べてばかりで自分自身に
自信が持てません。
困った時に頼れる人や相談できる人
も自分の周りにはいません。



比べる相手を“他人”ではなく“過去の
自分”に変えたり、「どうせ…」ではなく
「どうしたら…」という目でどうしても
比べてしまう部分を見えるようにして
はどうでしょう？



周りを頼れないのは、できないだけの
理由が何かあるはず。もし良ければ
頼れない自分を許してみるところから、
相談室で一緒に練習してみませんか？

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子（要予約）（面談希望者は、担任の先生または相談室まで）

