

# 保健だより 5月号

徳島北高等学校 令和4年5月9日

実践、北高ライフ!

- ・ゼ口密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気



新年度がスタートして、約1ヶ月になります。最近、寝つきが悪い、やる気が出ない、食欲がない等の症状はありませんか?新しい環境での生活は、不安や緊張で心や体にストレスがかかっています。そろそろたまった疲れが出てくる頃かもしれません。十分な睡眠や休息をとりながら、少しずつ自分のペースをつかんで、心身ともに元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。

## 自分にあったストレス解消法を見つけよう!

“嫌なこと”ほど忘れられない

のはどうして?

なんであんな嫌な言い方をするんだろう!

あんな失敗をするなんて恥ずかしい...

嫌なことほど、なかなか忘れられなかつたりしませんか?

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばして駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしましょう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか?自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK!でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか? 親身に聞いてくれる人がきついたり、切出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!



## 保健室からのお知らせ



### ★ 学校管理下でけがをした場合 ★

日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。部活動や体育の授業・実習・登下校中などのけがで病院にかかった人は、早めに保健室か担任に申し出てください。法規により一部給付が適用されない場合もありますので、早めに申し出てください。

### ⚠️ AED 設置場所 (3カ所)

体育館2階アリーナ出入り口と保健室出入り口と食堂出入り口にあります。緊急時に備えて必ず設置場所を確認しておきましょう!!

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうには思っていないんですが?

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



### ちょっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。新学期が始まって1か月。新年度は何かと疲れがたまりやすいですね。上手に疲れをとったり、リフレッシュできていますか?

今年度もスクールカウンセラーの和田邦美先生が、毎月第1、3月曜日に来校します。今月は2日、16日は10:00~17:00、30日は10:00~13:00に来校されます。各教室、保健室前、教育相談室前に案内と申込用紙を掲示しますので、申込用紙に記入して担任の先生か、保健室の先生か、榊まで提出してください。

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方の利用もできますので、お気軽に申し込んでみてください。