

ほけんだより 5月

寝屋川市立友呂岐中学校 保健室 令和5年5月11日

GWが終わり、来週からは中間テストが始まりますね。先生は中学生の頃、テスト1週間前になったら1週間分の勉強のスケジュールを紙に書いて勉強をしていました。1時間勉強したら5分休憩し、次は別の教科で1時間、最初はやる気が出ないので、得意な教科から始めたりと集中力が続くようにいろいろ考えて勉強していました。みなさんはテスト勉強でどんな工夫をしていますか？テスト勉強頑張ってください！



新学期が始まって、ひと月

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない

心

の不調は
ありませんか？



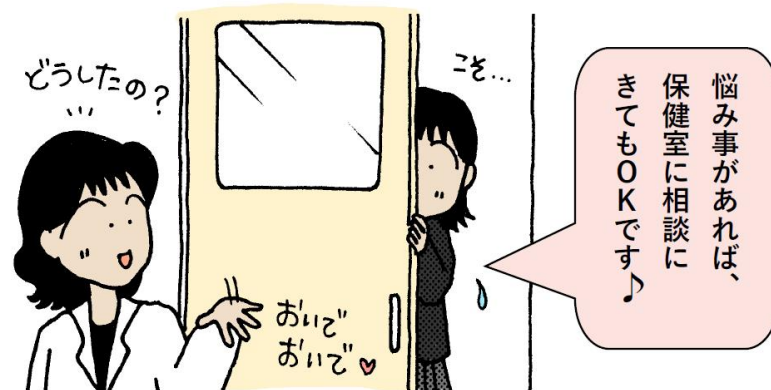
疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…誰かに話す荷物が軽くなることもあります
- ★新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



こんな人は、ストレスを感じやすいかも



話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？

For yourself

わたし編

【 誰に？ 】
友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。



【 どうやって？ 】
今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？話したいことだけ相談するのもいいですよ。



好きなことをして解消できるならOK。でもひとりできると同じことばかり考えてしまってつらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

友だちの元気がない。何て声をかけよう？

For your friends

ともだち編

▼声のかけ方の例

- 調子はどう？
- 一緒にごはんを食べよう
- 遊びに行こう
- 元気がないから心配だよ



話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。

「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っといるはず。切り出しにくいときは、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！

