

ほけんだより 5月

2021年5月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

ぬれた手で
髪がととの
髪型を整えるよ。
手も乾くし
一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも
服でふいてるよ!

きょう つか
昨日使ったけど、
きょう おな
今日も同じもので
だいじょうぶ
大丈夫だね!



みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



病気があったら健康じゃない?



健康って、病気がないこと? それは少しちがいます。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることをせいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人と色々な関わりをもていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断が始まっています。もし病気が見つかったも、何もなくても、「健康って何?」と考えるきっかけになればいいと思います。



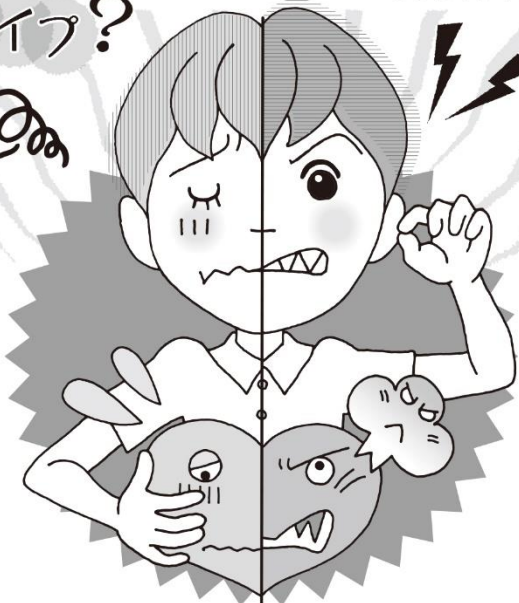
新学期が始まって一か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。また、体調不良を訴える人が増えてきたように思います。先月、新型コロナウイルス感染症の感染者が増え、緊急事態宣言が出ました。体調管理をしっかりと、元気に過ごしていきましょう!

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
- 起こってもいけ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一杯取り組めば、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すれば心に余裕ができるかも。

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。

