

ほけんだより

春休み号

No.19

大阪市立平野北中学校

保健室

平野北中学校の桜もたくさん咲いて、日ごとに暖かさが増えていますね。
1年間終わって、待ちにまった春休み。部活動を頑張ったり、1年間の復習や受験に向けての勉強をしたり、友達と遊んだり・・・みなさんはどんな予定がありますか？
新学期が始まると、新しいクラス、先生、後輩・・・と新しいことが一度に始まって、疲れやすくなります。なので、春休みの間に心も体も休めて、元気を充電満タンにしておいてくださいね😊



フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは

どっち？

生活リズム



治療



整理・整頓



新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

ちゃんと知ろう

アルコール依存症のこと

アルコール依存症って？



お酒を飲む量やタイミングを自分でコントロールできなくなった状態のこと。「よくない」とわかっていても、やめられなくなります。

ひと口だけなら…



お酒を飲み始める年齢が若いほど、依存症になりやすいといわれています。また、二次性徴の遅れや月経不順など、健康面への被害も。

依存症や中毒など、将来への影響や、死につながる危険もあるのが、アルコールの怖いところ。楽しい春休み。でも、お酒はきっぱりNO!



思春期ってどんな時期？

【親からの自立とアンビバレント】

思春期は、子どもが一人の大人として自立して自分を確立していく時期です。そのなかで「親から離れて、自分で自分のことを決めたい」となり、親への反抗や反発の気持ちがうまれます。

その一方で、この時期は自信が持てず傷つきやすく、精神的に不安定になりやすい時期でもあり、そうすると親へ甘えたり、依存的になったりする面もあります。

そうした、反発心と依存心という正反対な心の状態を「アンビバレント（両価性）」という言葉で表されます。

【友人の存在が大きくなる】

親から独立しようとする中で、不安やとまどいの気持ちを軽減するために、仲間と一緒にいたいという気持ちが強くなります。

特に中高生は、友人の中に自分と共通する部分を求めて、仲間として同じ価値観をもつことに意義を見出そうとします。そして、そのような同じ価値観の友人が見つからないとストレスを感じやすいそうです。



【自分はどのような存在かについて考える】

仲間や社会の影響を受けながら、「自分とは？」と悩みながら、自分を確立していく時期です。

社会や周囲から期待される役割をまっとうすることが難しいと悩んだり、容姿や能力を他の人と比べて落ち込んだり、悲観したりすることがあります。

「自分らしさって？」「自分はどう生きていきたいのか？」など真剣に自分と向き合うことで、「自分とは？」の答えを少しずつ探していきます。

【自分と他者の違いを受け入れる】

思春期の終わり頃（中学生後半～高校生）になると、少しずつ「自分とは、〇〇なところがある」「自分は、〇〇が得意・苦手だ」など、他者からみた自分を理解、受け入れられるようになっていきます。

そして、他人や友人が自分と違うところがあっても「自分は自分。相手は相手。」と、自分と相手は違う存在であると受け入れることができるようになっていきます。