

2021. 5. 19

大阪市立玉出中学校

ほけんしつ

新学期になってから約2か月。そろそろ慣れてきましたか？ 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てくださいね。

毎日の持ち物に水筒・タオル・マスク忘れずに！

私たちが日常の生活を送っているときでも、汗や尿などたくさん水分が失われる場面があります。そんな中・・・学校では水筒忘れが増加中！「授業が短いから必要ないと思った」「のどがかわかない」・・・など。人間の体は、体重の約60%が水分で満たされています。体内の水分が約2%失われると、のどのかわきを感じ、運動能力が低下しはじめます。そこから進んでいくと、ぼんやり、疲労感、頭痛など脱水症状があらわれ、時に死に至ることもあります。のどのかわきを感じたときはすでに体内の水が不足している注意信号です。ふだんからこまめに水分補給ができていない人はハナマル❀です！自分の健康は自分で守り、からだの水分をしっかり保ちましょう。



7つのまちがいを見つけよう



ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、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

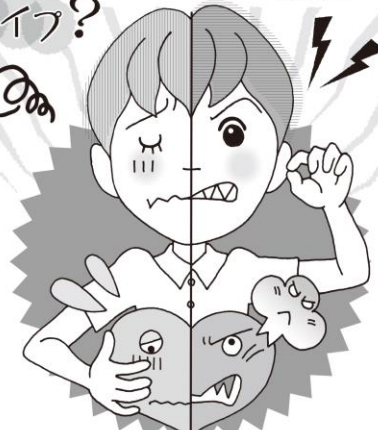
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまったり落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいら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がち

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いがち
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいがち



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精一杯取り組み、気持ち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。

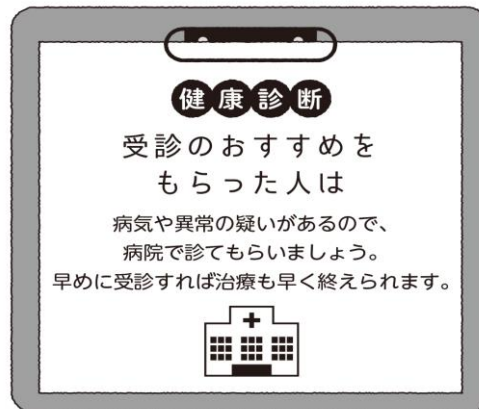
❀ 「ありがとう」を探そう

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心がけに余裕ができるかも。



❀ 見方を変えてみよう

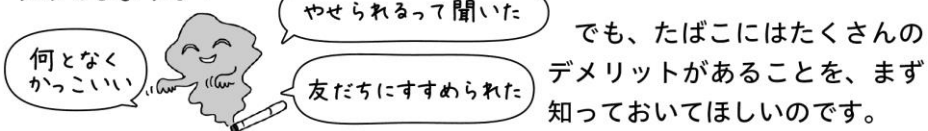
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなるかも。



裏面は、たばこについてまちがいがしの答えです。

たばこ…ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる—残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか？



⚠ がんや心臓病など
さまざまな病気の原因になる

⚠ 周りの人の健康にも害がある
(呼出煙・副流煙)

⚠ たばこ代や病気の治療費などの
お金がかかる

⚠ 依存性によって、やめたくても
やめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。かっこよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。



タバコを吸う人がタバコから吸いこむけむりを主流煙。タバコ
の先から出るけむりを副流煙といいます。副流煙のほうが主流
煙よりも多くの有害物質を含んでいます。たばこを吸うことは
本人だけでなく、周りの人にも大きな害がありますよ。

まちがいさがしの答え

