



2024 年
(令和 6 年)
5 月 7 日

城南中学校 保健室

初めてのエフピコアリーナでの城南祭がおわりました。練習は大変でしたが、楽しかったですか？自分では気づかないうちに、疲れはでていませんか？上手にストレスや不安とつきあって、また新たな次の目標に向かって、挑戦しましょう。

「不安」ってどういうことだろ

不安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「〇〇になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態の事です。人間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと寝つきが悪くなったり、体にも影響が出てきたりすることがあります。

実は、不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。この前向きな気持ちに従って行動することも一つの手です。目標に向かって何か行動すると、少し和らぎます。また、気分を変えることも大事です。

5月の健康診断の日程

日にち(曜)	項 目		持参物と注意事項
9日(木) 13:40～	3年生 特別支援学級	内科検診	男子・・半袖体操服の上とハーフパンツ 女子・・長袖体操服の上とハーフパンツ ・髪の高い生徒は、束ねましょう。
23日(木) 13:40～	1年生		
14日(火) 15日(水) (登校後提出)	尿検査 (全学年)		・容器は前日に配付します。 ・検査前日は、ビタミンCを多く含む食品 (ジュース、サプリメント等)は、検査に 影響することがあるので、取りすぎないよ うにしましょう。
24日(水) 10:30～ 変更 6月26日(水) 14:30～	3年生	耳鼻科検診	・鼻と喉を診ます。(歯磨きをして登校しま しょう。)

気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



一人で抱えこまない

誰かに話だけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。