

元気のススメ☆

仙台南高等学校
3年7組保健委員
令和3年5月号

新学期が始まり約1ヶ月が経ちました。新しいクラスで過ごす生活はどうでしょうか？今まで話したことのない人と話す機会が増えたり、授業担当の先生が変わったりと環境の変化が大きかったと思います。今の時期は疲れがとても貯まっていて、自分ではわからなくても身体と心に影響が出てきているはずです。

去年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の問題もあり毎日大変な日々を送っていると思います。2020年の夏は前年の8月に比べて自殺者数が1.2倍に増え、特に女性は1.4倍に増えたという報道がありました。

行事・部活・修学旅行と楽しみを奪われた学生たちの心理状態は常に不安定であると感じます。一人で抱え込み、限界だと思う前に、先生や親・友達・先輩・スクールカウンセラーの方などに、些細なことでもいいのでお話しすることが大切だと思います。相談することは全く恥ずかしいことではありません。積極的にお話してみてもいいのでしょうか？



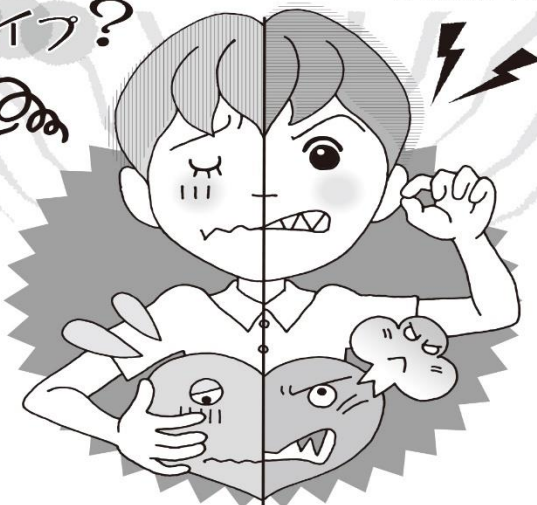
ストレスと上手につきあおう！

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て落ち込むことがある
- ✓ 起こってもい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精一杯取り組めば、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

自分の欠点がか心配なら「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な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。

元気に過ごす ポイント 3 つ

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか？



しっかり運動

外で体を
動かしましたか？



ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか？



自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の 片付けをする



本を読む



ゆっくり お風呂に入る



マスクの正しい使い方

コロナウイルスが猛威を振るうなかこれからもマスク生活が続いていきます。

1年以上着用してきたマスクの正しい使い方を皆さんは知っていますか？

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持つてはまず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



ウイルス・菌対策研究所によると

1. ゴム紐で固定し、鼻・口・顎を覆う。特に鼻と口を確実に覆うことがポイント！
2. 鼻の部分を押さえてフィットするように調節する
3. 隙間がないように調節する

が、正しい手順のようです。また使用中は、マスクになるべく触らないようにすることが大切です。

さらに外すときは、

①ひもを持つ



②ゴミ箱に捨てる



③手を洗う



を意識して気をつけるとより効果的になります