

# 保健だより



東浦町立西部中学校  
令和4年7月19日

運動をしすぎると筋肉痛が起こったり、だるさを感じたりします。これは、体からの「疲れた」というサインです。それと同じように、心もストレスがかかりすぎると疲れてしまいます。心の疲れは自分では気づきにくかったり、「みんなも同じように感じているんだろう」などと考え、つらさを隠して我慢してしまったりすることがあります。

でも、ストレスを軽く見てはいけません。心が疲れると、生活にも影響が出てきます。次のようなサインに気付いたら、早めに自分を休ませましょう。

気持ちに表れること	体に表れること	ふるまいに表れること
<input type="checkbox"/> 朝起きるのが辛い	<input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> 学校の準備が進まない
<input type="checkbox"/> 平日常にやるべきことを怠り始める	<input type="checkbox"/> 平日の朝は体調が悪い	<input type="checkbox"/> 勉強に集中できない
<input type="checkbox"/> 朝は目や喉が乾いている	<input type="checkbox"/> 夜、なかなか眠れない	<input type="checkbox"/> 人と話すのが面倒になる
<input type="checkbox"/> 体が熱い感じがする	<input type="checkbox"/> 十分に睡眠をとっているのに眠い	
<input type="checkbox"/> 集中力が持続しない	<input type="checkbox"/> 食欲がない	
<input type="checkbox"/> 集中力が持続しなくなる	<input type="checkbox"/> 食べ過ぎてしまう	

イヤな気分を追い払うために役立つのが、リラックスすることです。イヤな気分を追い払いたい時は、次の3つの方法を2分間くらい試してみてください！

## 簡単にできる！リラックス方法

# LET'S TRY!



### ラーメン呼吸法

- 1 おいしそうにラーメンを想像します。
- 2 香りをかぐように、ゆっくりと鼻から息を吸います。
- 3 熱いラーメンを冷ますつもりで、口からフーッと長く息を吐きます。

### バタフライハグ



- 1 リラックスできる場面を思い浮かべます。
- 2 両腕を曲げ、体の前でクロスさせます。
- 3 指先で、左右交互にトントンと胸を軽く叩きます。

### きんしかんぽう筋弛緩法



- 1 両手で握りこぶしをつくり、5秒間強く握ります。
- 2 手を開き、15秒間、完全に力を抜きます。
- 3 1, 2を繰り返して、手や腕の筋肉が緩んでくるのを感じます。

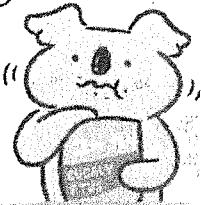
イヤな感情にはネガティブな思考がくっついてきて、つらさを大きくしてしまいます。自分の中で「ネガティブな思考が動き始めたな」と気付いたときは、次の2つのスキルを試してみてください。

## ネガティブ思考に対抗！

### ふーんスキル

僕ってダメ人間だ

成績が下がって悲しい気持ち



ふーん

ふーん、僕は自分のことをダメ人間って思ってたんだ。

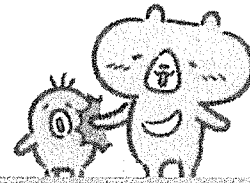
ネガティブな思考にいったん目を向けたうえで、「ふーん」と軽く流す。

### 言い返しスキル

嫌われてるのかな

友だちに誘いを断られて残念な気持ち

なんでやねん！



友だちと予定が合わなかっただけだよ！

ネガティブな思考が浮かんできたら、正面から言い返して打ち消す。



ほしくなったら、ぶかばか相談してみよう！

○Mex(ミークス)10代のための相談窓口まとめサイト <http://me-x.jp/>

様々な子どもの悩みに応じて、適切な相談先の情報を提供しています。

○子どもSOSほっとライン24 0120-0-78310(24時間OK)

地域の教育委員会の相談機関につながります。子どもの悩み全般に対応しており、夜間や休日でもOK!

○チャイルドライン 0120-99-7777(16時~21時)

<http://childline.or.jp/>

18歳以下の子どもの専用の相談窓口。チャットによる相談も可能です。

○西部中学校 0562-83-1710

何かあったら電話してね。よかったらお話、聞かせてください。



参考・引用図書  
「ギリギリな自分を助ける方法」  
「学校では教えてくれない 自分を休ませる方法」 井上 祐紀 著

保健室にも置いてあります！



## SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない