

保健だより 9月号

帝京中学校・高等学校 保健室 2022年9月

今年の夏休みはどんな夏休みになりましたか？大きな事故やけがをすることなく健康に過ごせたでしょうか。

2学期は文化祭や体育大会や修学旅行などの行事が盛りだくさんです。少しずつ生活リズムを学校モードにして、充実した2学期を過ごして欲しいと思います。

9月になって気温が不安定ですが、健康に過ごせるよう頑張りましょうね。

こんなとき、心を元気にするポイント

自分の特性を知って、対策しよう！

気持ちが落ち着かず、ドキドキ不安になるとき

まずは深呼吸を何回かくり返してみよう。次に、今日1日を“**プラス思考**”でイメージし、見通しを持つようにしよう。目標に向かって、まず1歩前進するにはどうしたらいいか、成功した自分をイメージしてみよう。“**スモールステップ**”が大事だよ。1つできたら自分を認めてあげよう。



小さなことが気になったり、一つのことを気になったり、不安に思うときは

気になることを書き出してみよう。それを友だちに話したり、犬と散歩したりして気分転換するのもいいね。自分なりの“**気晴らしスイッチ**”を探してみよう。



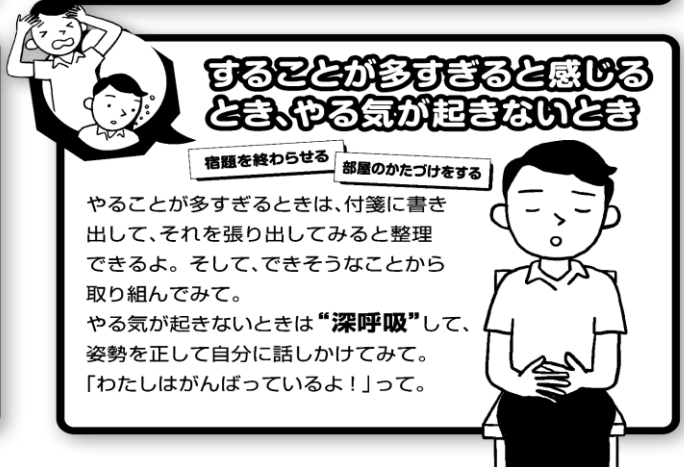
自分は孤独だ、友だちもいない、居場所がないと感じるときは

必ずあなたと気の合う人、ホッとできる人はいるよ。あせらず“**気の合う人探し**”をしよう。まずは挨拶から始めるのがおすすめ。深呼吸をしてリラックスするのもいいよ。



することが多すぎると感じる時、やる気が起きないとき

やるが多すぎるときは、付箋に書き出して、それを張り出してみると整理できるよ。そして、できそうなことから取り組んでみて。やる気が起きないときは“**深呼吸**”して、姿勢を正して自分に話しかけてみて。「わたしはがんばっているよ！」って。



自分なりのストレス発散方法を見つけよう

たとえば、水を一口飲むだけでも“**気分の切り替えスイッチ**”になるよ。自分の好きなこと、たとえば読んで楽しかった本を読み返したり、好きな音楽を聴いたり、友だちと遊んだりしてみよう。夢中になっている間にいやなことを忘れてストレス発散になるよ。



食事は朝・昼・晩、3食しっかりとろう

心が疲れたときに、食欲がなくなったり、好き嫌いが激しくなったりすることがあるよ。時間を守ってとるようにしたり、栄養バランスを考えてとるようにしたりすることで、体や心は元気になるよ。



自分にメッセージを送ってみよう

10秒くらいいいから、自分に「わたし、頑張ったね」「わたしはあなたのがんばりを見ているよ」とエールを送ろう。自分の短所や失敗したことをリフレーミングして、プラスに表現したりするのもいいよ。自分のまわりを見て、リフレーミングを実践している“**プラス思考の人**”を探してみよう。



情報をコントロールしよう

世の中に情報があふれる時代。いやな情報を見て、知らず知らずのうちに心が疲れたり、傷ついたりすることがあるよ。だから、スマホを見る時間を決めたり、「この情報は見ない」と制限したりすると心が落ち着くよ。



睡眠の質をよくしよう

睡眠は心の健康にとってとても大切。睡眠の質を高めるために、**睡眠前はスマホを使わない、寝る直前までTVやゲームをしない、軽い運動を毎日する**などを実践するといいよ。起床時間を決めて、起きたら朝日を浴びると、目覚めもすっきり！

人に話してみよう

生活リズムが乱れると、夜なかなか眠れなかったり、夜中に何度も目が覚めたり、そのせいで朝起きられなくなったりすることがあるよ。どんな話題でもいいから人と話すと、ただ話を聞いてもらうだけでも気持ちが落ち着いたりするよ。

