



# ほけんだより



百合丘高等学校 保健室  
平成30年5月14日

★スクールカウンセラー来校日★ 5月25日(金)

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？楽しく過ごせている人も、まだ馴染めていないなど感じている人も、少し頑張りすぎて疲れがたまってくるころだと思います。自分にあったりフレッシュ方法を見つけて、休息の時間も大切にしてくださいね。そこで、5月はストレスと心についてのお話です。



みんな「あるある」



## ストレス と こころ



### ストレスってなに？

ストレスとは、心にかかるプレッシャーのこと。多少の差はあっても、誰でも持っているものです。

#### ★ストレスを感じやすいシーン★

- 試験や宿題
- 新しい環境
- 誰かとケンカしたりもめている
- 身近な人が病気になった
- 部活でレギュラーに抜擢された など



いいことも悪いこともストレスに。いくつも重なったときは注意！

### 心と体のサイン

自分が気づかないうちにストレスがたまっていることもあります。でも、ストレスは心や体に症状として表れます。

#### 心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる など



#### 体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める など



## 相談力をアップしよう

好きなことをして解消できるならいいのですが、ひとりでぐるぐると同じことばかり考えていませんか？辛い時は、「誰かを頼る」のも大切です。

### Q. 話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？

#### 《誰に？》



友だちや家族、先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談にのりますよ。

#### 《どうやって？》



今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話など、軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？話したいことだけ相談するのもいいですよ。

### Q. 友だちの元気がない。なんて声をかけよう？

#### 声のかけ方の例

- ★ 調子はどう？
- ★ 一緒にごはんを食べよう
- ★ 遊びに行こう
- ★ 元気がないから心配だよ など



#### 《話してくれないとき》

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

#### 《相談してくれたとき》

相手の気持ちを拒否せずに向き合ってみてください。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。

## 健康診断の結果をお知らせしています

4月から6月にかけて健康診断が続きます。学校では、病院での検査や受診を勧める人へお知らせを配付しています。お知らせをもらったからといって、必ず病気であるわけではありません。けれど、もし病気があっても、早く見つけることができれば早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。