

ほげんだより 2月

鳥海中学校 保健室
No.21
令和5年2月3日(金)

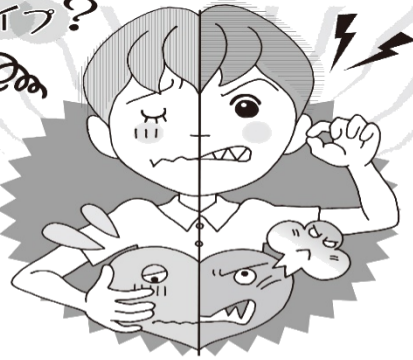
ストレスと上手に付き合おう

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

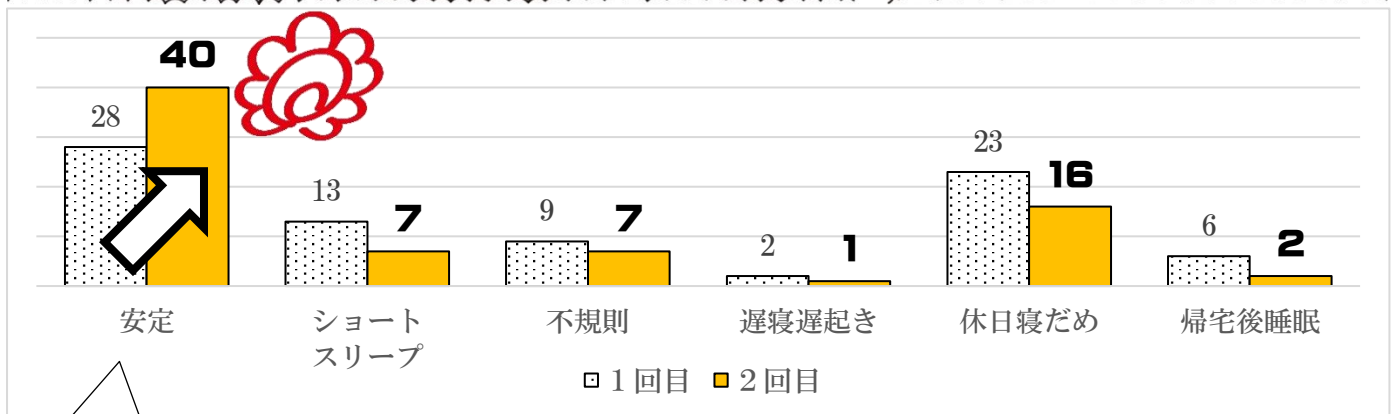
ウジウジさんタイプへのアドバイス

- 🌸 **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**
自分の欠点に心配なら「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。

第2回睡眠チェックの全校結果は…



第2回目の結果は…



- ・安定型がどの学年も増えている。
- ・不規則型・休日寝だめ型などの気になる睡眠パターンが減った。

今回は、保健給食部から取り組む前に「1回目よりも時間を意識して生活しよう」という呼び掛けがありました。

少し意識するだけで睡眠時間を確保できることが分かりましたね！
これからも時間を意識した生活を継続していきましょう！

安定型

= 理想の睡眠パターン

毎日ほぼ同じ時間に寝起きしている

&

7～8時間以上寝ている

