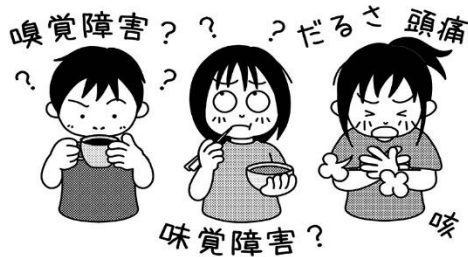




新学期が始まり1か月が過ぎました

今週は湿度の高い日が続いて、マスク生活も大変だと思います。新学期が始まり1か月が過ぎました。緊急事態宣言が続いているので、学校生活も部活動ができないなどいろいろな制限が続いています。新学期の疲れが出てきている人も少しずつ出てきました。体調が悪い日は、早目に休養（睡眠）を取るようにしましょう。困ったことや心配なことがある人も早めに相談できるところ（担任の先生 保健室 相談室）へ相談してください。

Long-COVID



相談カアッパ 大作戦!!

5月病? 6月病?



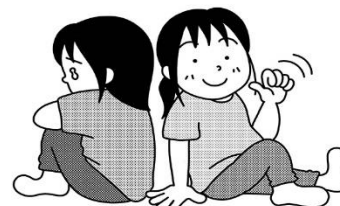
聞いてみよう
話してみよう

とにかく「言葉に」



OUTPUT

一緒に考えよ?



ひとりじゃないよ

つらつら
しまつらつら

耳鼻科検診 <担当 毛利先生 新宿耳鼻科>

日時 5月20日(木) 8:45~

場所 多目的室

順序 1A→1B→3A→3B→2A→2B→E組

検診の流れ 「お願いします」 ○番 ○○○○です。
マスクを外し、手に持つ。
先生に質問されたら答える 「ありがとうございました」
マスクをつける。

★検診時の注意

- ・マスクを使用してください。
- ・検診の待ち時間も周囲の人とのおしゃべりはしないでください。
- ・会場入り口で手の消毒をしてください。周りに飛ばさないこと。
- ・待つ時は、前後の人と間隔をあけて待っていてください。



連絡

必ず、各自で
耳掃除をして耳
垢を取っておい
てください。

新学期、環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時にはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。



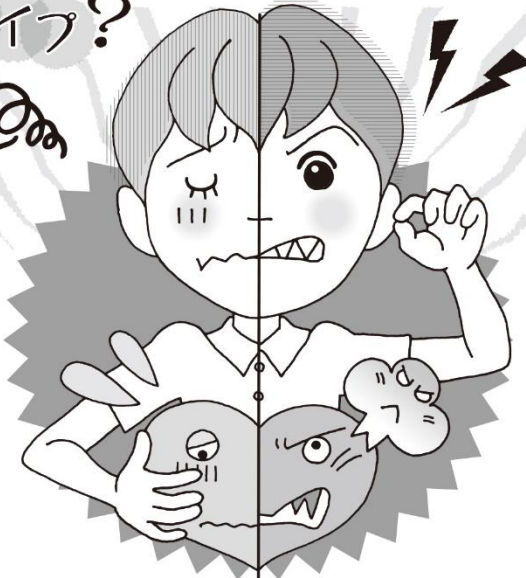
ストレスと上手につきあおう!

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
- ✓ 起こってもいら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。

自分に合ったストレス解消法を見つけよう!! 例えこんな方法もあります

友だちや家族に話す からだを動かす (運動) ゆっくりお風呂に入る

好きな音楽を聴く好きな本を読む ひたすら眠る ペットと遊ぶ