



2023.5.保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。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。とき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ね。



こんな時、どう感じますか？

01.

友人に好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた



- ①もしかして、私のことが嫌いなのかな？
- ②どうして私のことを否定するの？！
- ③私とは好みが違うんだな

02.

友人に SNS でメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ①返事をするほどでもないってこと…？
- ②無視されている？！
- ③今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の「心の癖」に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい心の癖を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



心が疲れたなあと感じた時、試してみよう！！

1 気持ちを書き出してみる。

「起こったこと」や「その日感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましよう。「こんな時にこう感じる」という自分の「心のくせ」がわかると感情に振り回されにくくなります。

2 運動をする。

3 自分の好きなことをしてみる。

4 悩んだ時は、保健室やスクールカウンセラーに相談してみる。



5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーとは、毎年5月31日をWHO 世界保健機構が設定しました。たばこを吸わないことが社会習慣になりように様々な活動を行っています。この機会に喫煙とたばこの害について考えてみましょう。

たばこの煙には、**主流煙**(吸い口から出る煙)と**副流煙**(火がついている先から出る)があります。

有害物質は主流煙より副流煙の方が多く含まれています。喫煙をしている人よりも、周りにいる人の方が健康に害を受けます。



▼たばこの健康への悪影響▼

*20歳未満からの喫煙は**男性8年、女性10年、**

寿命が短くなる。

***がん**(肺がん、咽頭がん、食道がんなど)、**心臓病、脳卒中**などの発生率、死亡率が高まる。

***歯や歯茎の黄ばみ・黒ずみ、歯周病**になりやすい。

