



2022. 05. 13 京都市立椋原中学校 保健室

学期が始まって1カ月が経ちました。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。

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思ってしまうし決めてしまいがち

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心がけ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かも。

相談事業のお知らせ

京都市教育委員会、京都市学校医会の主催で下記の表の内容で各種相談事業が実施されます。詳細をお知りになりたい方は担任または保健室まで連絡をお願いします。

事業内容	日時	所在地
①心臓疾患相談事業	毎月（適宜）第3・4金曜日 13:20 ~ 15:20 [時間指定]	一般財団法人 京都地域医療学際研究所 がくさい病院 中京区壬生東高田町1番9 (市バス京都市立病院前下車)
②心臓疾患相談事業 (水中心電図)	毎月（適宜）水曜日 13:30 ~ 15:00	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町5 (市バス高野玉岡町下車)
③腎臓疾患相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30 ~ 15:30	児童・生徒保健管理センター [こどもみらい館内(地下鉄丸太町駅下車)]
④アレルギー疾患 相談事業	毎月（適宜）火曜日 14:00 ~ 16:00 [時間指定]	同上
⑤色覚相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30 ~ 16:00 [時間指定]	同上
⑥子どものワンポイント 相談事業	毎月（適宜）第4木曜日 14:00 ~ 16:00 [時間指定]	同上

- 1 主催 京都市教育委員会・京都市学校医会
- 2 対象者
 - ・心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患で保護者及び学校長が相談を希望する児童生徒
 - ・色覚異常の疑いがあり、眼科医で基礎検査を受診し、色覚相談を受診するよう指導を受けた児童生徒もしくは保護者が希望する場合
 - ・LD や心の問題等の支援が必要な児童生徒の対応等のための相談を希望する教職員または保護者で、学校長の承認を受けた者
- 3 内容 別紙のとおり

☆5月これからの保健行事☆

5月20日(金)内科検診1年2. 3. 4組3年7組

5月24日(火)内科検診=3年2~6組・1組

5月27日(金)歯科検診=全員=

