



八坂中学校  
No.7ほげんだより  
H29.11.6

紅葉が美しい季節です。八坂のカエデも真っ赤に色づいています。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすか知っていますか？木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。木も冬支度をしているのですね！風邪やインフルエンザが流行り始めます。みなさんも手洗いうがいや服装の工夫などできることから備えていきましょう！

#### 〈11月の保健行事〉

| 内容   | 日時      | 対象  | 備考                          |
|------|---------|-----|-----------------------------|
| 身体測定 | 15日(水)朝 | 1年生 | 〈測定時の服装〉<br>半袖、短パン<br>爪チェック |
|      | 20日(月)朝 | 3年生 |                             |
|      | 22日(水)朝 | 2年生 |                             |

#### ★おうちの方へ

- ・小中合同学校保健会へのご参加、ありがとうございました。内容についてまとめたお便りを後日配布予定です。是非そちらもご覧ください。
- ・秋の検診が終了しました。スムーズな検診へのご協力、ありがとうございました。まだ検診がお済みでない生徒さんがおりましたら、お忙しいとは思いますが速やかに受診していただきますようお願いいたします。学校歯科医の横澤先生より、「八坂の子どもたちの歯は健康です！」というお言葉をいただきました。引き続き各家庭の方でも見守っていただきますようお願いいたします。

11月は人権月間です。先日の校長講話でも、マザーテレサのお話や、心温まるバスの運転手のお話をお聞きしましたね。

今月の保健目標は「**自分自身を見つめてみよう!**」です。

そこで、今回のほげんだよりでは、ストレスとのうまくつきあい方をみなさんに紹介します。

#### からだ

- ・寝付けない
- ・夜中に目が覚める
- ・食欲がない
- ・原因不明の頭痛、腹痛
- ・からだのだるい

#### 気持ち

- ・不安、落ち込む
- ・イライラ
- ・やる気がでない
- ・何も感じない
- ・ひとりぼっちな感じ

最近こんなこと  
ありませんか？



@Hoi

#### 考え方

- ・集中できない
- ・思い出せない
- ・忘れやすい
- ・考えが決まらない
- ・自分を責める



#### 行動

- ・落ち着かない
- ・はしゃぐ
- ・怒りっぽくなる
- ・ひきこもる
- ・子どもがえり

**ストレスの原因はたくさんあります。**

暑さ寒さ、勉強のこと、部活のこと、学校や家庭での人間関係

**ストレスの原因は決してゼロにはなりません。**

だから私たちは、ストレスとどう、つきあっていくかを知ることが大切です。

**ストレスの対処法はいろいろあります。**

あなたは自分に合った対処法を知っていますか？

※裏面をご覧ください。

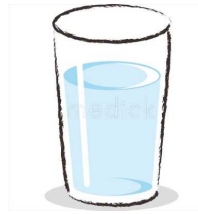
## ストレスの対処法の例

### ☆ストレスから距離をとる。ストレスから離れる。

可能であれば、物理的に離れたり、気晴らしをしたりすることも時には大切ですよ～

### ☆見方・考え方を変える(リフレーミング)

このコップを見てみなさんはどう思いますか？  
「まだ半分もある」「もう半分しかない」  
今抱えているストレスに他の見方はありませんか？



### ☆リラックス法を身につける

音楽、読書、入浴、深呼吸、腹式呼吸、ストレッチなど自分の好きなこと  
ちなみに私のリラックス法は寝る前に好きな香りのハンドクリームを塗ることです。気持ちがリラックスでき、自然と深い眠りに入ることができます～！  
もうひとつは、休日には仲間とスポーツをすること。汗をかいて心も体もリフレッシュします。

### ☆安定した生活リズム

規則正しい睡眠・食事は生活の基本です。落ち着いた生活は安心感が持て、心も安定します。心と体の疲れをとるには特に質の良い睡眠が大切です。

### ☆誰かに聞いてもらう・相談する

話すだけで何となく楽になるということはよくありますよね。みなさんの周囲にいる友達や先生、家族の人たちは、みなさんからの相談を待っているかも知れませんよ。もちろん、保健室ではいつでも待っています。

例えば、テスト前



「あの教科は〇点とれば  
いい」と考える

好きな音楽を聞いて気分  
を落ち着かせる

深呼吸やストレッチで体  
を楽にする

気が済むまでとにかく勉  
強する

ちびれ子ちゃんリフレーミング  
を保健室前に掲示しています

八坂中には優しい生徒がたくさんいるなーと  
思います。つい先日も、視力検査後に斜眼器  
を消毒するためのアルコール袋が開かなくて困  
っていた友達を、「大丈夫？ 貸して?」と手伝っ  
てあげていた微笑ましい場面を見ることができ  
ました。自然と人に優しくできる人ってかっこい  
いなと思います!!

