

# 保健室だより



宮城県  
美田園高等学校  
2024.2.15 (木)

☆3月の保健目標…1年間の生活を振り返り反省しよう！

\*1年間の振り返ってどうでしたか？『とても充実した1年だった～。』または『あのレポート提出すれば良かったなあ。』など、いろんな感想があると思います。ちょっと振り返ってみるだけで、来年度の目標や挑戦してみたいことなどが見えてくると思います。

## 新年度を迎えるにあたり…「自分のメンテナンスをしましょう！」

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの症状がある人は生活リズムを立て直してみましょう。

むし歯がある、物が見えにくい等、症状のある人は治療や検査を受けましょう。

なんとなくボンヤリしている。疲れていると感じる人は休養をとってリフレッシュしましょう。

**\*体と心のメンテナンスをして新年度をスタート出来るよう準備しましょう！**

## ストレスとの付き合い方については…

ストレスとは許容を超える強い刺激を受けたり、その状態が慢性的に続いたりすると、心や体に変化が現れる状態です。受け止める人、または同じ人でも、その時の心の状態によってストレスになったり、ならなかったりします。



スポーツの苦手な人は  
スポーツが苦痛…

スポーツの好きな人は  
スポーツが楽しい



数学が苦手な人は  
数学の授業が苦痛…

数学が好きな人は  
数学の授業が楽しい

ストレスを感じることは自然なことであり、適度なストレスは精神発達上必要なものです。しかし、過度のストレスは、心身に好ましくない影響をもたらすため、自分なりにストレスの対処法を身に付けるといいでしょう。

☆どのような経緯で、どんなストレスを感じているのか？ その道筋を明確に認識する。

☆そのストレスをどう乗り越えるか？ 適切な見通しを持つ。

☆心のストレスが原因で起こる、怒りや悲しみ又はイライラした気持ちを誰かと共有し、話し合ったり相談したりしてコミュニケーションを持つ。

## ～カウンセリングの予定～

3月 3日(日)

\* 来年度のカウンセリング日程は、決まり次第ホームページや保健室だより等でお知らせします。