

新学期が始まって 2 ヶ月が経とうとしています。環境が変わると、楽しいと感じることもあれば、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。中体連や運動会と行事も続きます。いろんなことを考えて不安に感じることもあると思いますが、ストレスや不安と上手につき合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。

家ではゆっくり休みながら、心の健康についても振り返ってみましょう。

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。

あなたはどっちのタイプ?

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決めつけてしまいやすい



自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の
片付けをする



本を読む



ゆっくり
お風呂に入る



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、気持ちも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**
自分の欠点ばかりなら「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心が余裕ができるかも。
- ☘ **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。



注意!! タイワンキドクガ

最近、校内で『タイワンキドクガ』蛾の幼虫(毛虫)が発生しています。屋外での学習活動、外の部活動の際には注意してください。

タイワンキドクガの特徴

幼虫は大きくなっても 2cm 程度で、背中にオレンジ色の線と黒いコブがあります。

雑食性ですが、クワディーサー(モモタマナ、コバテイシ)の葉で多く見られます。

蛾の幼虫(毛虫)は、樹木に産み付けられた卵からふ化し、その後、他の場所へ移動します。また、太陽光線を嫌うことから、木の葉の裏側に隠れたり、教室内の日陰を求めて歩き回ります。(教室の壁をつたって天井付近にいる場合もあるので、目視で確認する際は地面ばかりではなく、天井付近も確認するようにしてください)



～応急手当の方法～

- 患部を石けんと流水で洗い流した後、ガムテープ等で皮膚に刺さった毛(毒針毛)を取り除く。
- 氷水やぬれタオルなどを当てて冷やす。
- 炎症が起こったら、抗ヒスタミンを含むステロイド軟膏をぬる。(ムヒでもOK)
- 症状がひどいようであれば、病院(皮膚科)を受診する。

