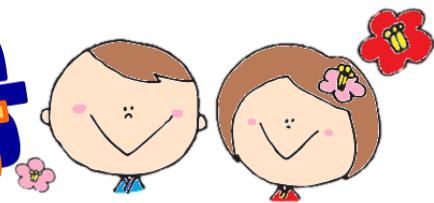


ほんだより 2月号



南知多町立日間賀中学校 保健室 令和5年2月

ストレスってなんだろう？

寒い日が続きますね。体がちぢこまると、なんとなく心も重たい・・・そんなふうを感じることはありませんか？私たちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ちこんでしまうように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなることもあるのです。

●ストレスの仕組みとは？

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと、悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまな影響が出てしまいます。



●ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする
(音楽を聞く、本を読む、友達と遊ぶなど)
- ・からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- ・友達やおうちの人、先生に相談する



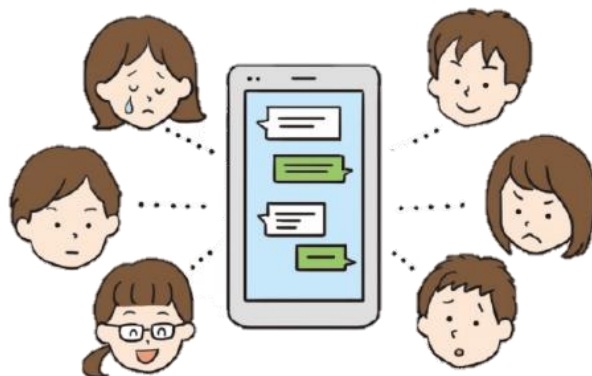
ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。いろいろ試して、ストレスを解消する方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS(LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーション)の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても・・・という便利さの一方で、**自分の考えを正確に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。**

自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとる上で大きな目的の一つです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読み取れない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやる必要があります。



誰にでも
起こることだから

アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策もしっかりとしていきたいですね。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギーです。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命に関わる事例も後を絶ちません。「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事としてとらえていない人もいるかもしれませんが、とく



にみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の二つの条件がそろったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べた後に運動をしたとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに病院を受診してください。学校生活中に異変を感じた場合は我慢をせず友達や近くの大人に伝えてくださいね。これまで問題なく食べることができていた食べ物で起こることもありますよ！

第9回 メディアストップデー結果

20時までにメディアストップできた人

中学校全体

12人
(29.3%)

1年生

1人
(14.3%)

2年生

4人
(25.0%)

3年生

7人
(38.9%)

【前回の結果⇒学校全体:13人(32.5%) 1年生:3人(33.3%) 2年生:3人(17.6%) 3年生:3人(41.2%)】



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

2月来校日:15日(水)2、9、16日(木) 3月来校日:8、15日(水)2、9、16、23日(木)24日(金)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

