

5月30日はごみゼロの日



新しいクラスには慣れてきましたか？
「まだなんだかなじめない」という人も、「全然へっちゃら！」という人も、自分が気づかないうちにストレスがたまってきているかもしれません。ストレスと上手に付き合って心と体を大事にしてもらうためのヒントを集めてみました。



ストレスってなに？

Learn

ストレスとは、
心にかかるプレッシャー
のこと。多少の差はあっても、
誰でも持っているものです。

ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いこともストレスに

- ・試験や宿題 ・新しい環境
- ・誰かとケンカしたりもめている
- ・身近な人が病気になった
- ・クラスの代表に選ばれた
- ・部活でレギュラーに抜擢された など



いくつも
重なったときは
特に注意！

みんな人は、ストレスを感じやすいかも



相談力をUPしよう

Share

好きなことをして解消できるならOK。
でもひとりできると同じことばかり考えてしまっ
つらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

心と体のサイン

Notice

ずっと強いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめ！」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

体のサイン

- 頭痛や腰痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める など



心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる など



ストレスが病気の原因になることも

- うつ病、摂食障害、不眠症、胃潰瘍、過敏性腸症候群、自律神経失調症 など



話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？
For yourself
わたし編

【 誰に？ 】

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談のります。電話やメールによる相談窓口もあります。



【 どうやって？ 】

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話、軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？ 話したいことだけ相談するのもいいですよ。



友だちの元気がない。何て声をかけよう？
For your friends
ともだち編

▼声のかけ方の例

- 調子はどう？ 一緒にごはんを食べよう
- 遊びに行こう 元気がないから心配だよ など



話してくれないと

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたと

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。

本校ではスクールカウンセラーが年間12回配置され、生徒や保護者の皆さんの相談に応じています。詳細は、5月18日配付の「スクールカウンセラー相談日の案内」をご覧ください。

おむねだより5月

担当：1-1 三善 平 1-2 川嶋 大山 1-3 今里 福田 1-4 園

5月30日は「ごみゼロ」の日



平成27年度の日本のごみ総排出量は約4,398万トン（東京ドーム約118杯分）にもなります。ごみを削減するためのキーワードは『3R』

「Reduce (発生抑制)」

マイボトルを使用したり、丈夫なつくりの小物や雑貨を選び、大切に使いましょう。

「Reuse (再使用)」

自分に不要になったものでもそれを必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

「Recycle (再生利用)」

どうしても出してしまうごみは、再生利用できるように分別しましょう。



たばこによる死亡の1割は...?

問題

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接的な喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者によるものである。(WHOウェブサイト)

釜入は「発がん物質」。自分喫煙していないのに周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です



梅雨

△ケガや事故に注意△
雨でろう下や階段が滑りやすくなる、ています。走りないようにしましょう。

☀️ 気温の差に注意 ☹️

梅雨はむし暑かたり肌寒かたりして、不安定な気候が続きます。着替えなども、こまめに体温調節をしましょう。

食中毒に注意

食中毒は室温(約20℃)で活発になり増えてきます。食前にはしっかりと手洗いや、をい。食べ物を長時間放置しないようにしましょう。

学校の健康診断

わかること、わからないこと

わかる

- どのくらい体が大きくなったか
- 異常や病気の可能性の有無

わからない

- 本当に異常や病気があるかどうか
- 病変の名前(診断)

受診のすすめのお便りももらった人も絶対に病気というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めて分かるのです。

「ハッキリ」「スッキリ」させましょう。



ごはんの後に

お茶はいかがい?

- ♥️ 食後にお茶を飲むと、口の中が、はよりよくなる。これは、お茶に含まれる「カテキン」の働きです。
- ♥️ カテキンには、口の中の細菌が増えるのを抑えたり、むし歯の原因になる菌を退治したり、口の中のおいさを抑える効果があります。
- ♥️ また、お茶には、むし歯予防のために使われる「フッ素」が含まれている。
- ♥️ 5月2日はハチハ夜。この時期月に収穫される新茶を、食後にとりにくくお茶の味をいよす。

おむね

つかたていませんか?

新しい環境に新しい出会い。そしてたくさんの方の行き...。次々と続くごきごきと空になっているうちに、「アッという間に1ヵ月が過ぎようとした」という人は多いかもしれません。ゴールデンウィークが終わって思に疲れを感じるのは、気づかぬうちにどんと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのがもたれませんか。



疲れたら

- ♥️ 早めにゆっくり休もう
- ♥️ ホットできる時間を大切に
- ♥️ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう