

# ほけんだより



仙台工業高（定）  
令和6年5月7日  
保健室

★ 最近、気分が落ち込んだりやる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？進学・進級などといった春の環境変化の中で頑張ってきて、疲れが出てくる時期です。調子が悪くなってしまった人は、信頼できる人に相談したり、早寝早起きで睡眠をたくさんとったり、太陽の光を浴びて散歩したり、気分転換をしてみましょう。

外に出て、新緑を感じよう！



イライラ  
睡眠  
足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい



イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

# こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## 試してみよう

### ✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、  
数日後に見返してみましょ。【こんなときに・こう感じる】  
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく  
くなります。



## 他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

## 【 カウンセリングの予約について 】

なにか話したい事、困っている事などがある人は、気軽にお知らせください。

5月・6月の予定は【5月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・

6月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)】です。

★カウンセリングは予約制となっています。

希望する人は、担任の先生または保健室まで。当日の予約でも、ご相談ください。

