

新学期が始まって1ヵ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いや初めてのことがたくさんあり、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。また、環境が変わっていなくても、日々の生活にお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ストレスを感じているなと思ったら、一度立ち止まって、自分のことについて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一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。

あなたはどちらのタイプ?

**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

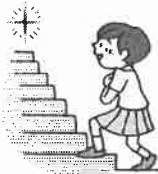


**カリカリさん**  
タイプ

- ✓ すぐにカッとに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

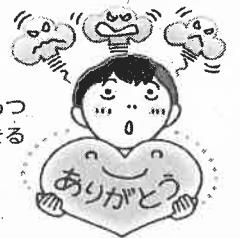
### ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ✿ **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**  
自分の欠点が心配なら「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

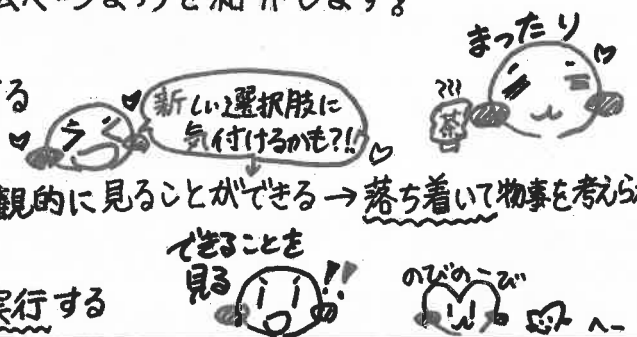
- ✿ **白と黒の間を考えよう**  
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ✿ **「ありがとう」を探そう**  
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。
- ✿ **見方を変えてみよう**  
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



～保健委員より～ 担当は1-2です

こころと体のセルフケア(厚生労働省ホームページより)を紹介します!

- ① 体を動かす
  - 運動は、ネガティブな気分を祓散する
- ② 今の気持ちを書いてみる
  - 書くことによって、悩みと距離をとって客観的に見ることができる → 落ち着いて物事を考えられる!
- ③ なりたい自分に目を向ける
  - 重要だと思える小さい目標を立てて、実行する



# 自分で熱中症予防を心がけましょう！！

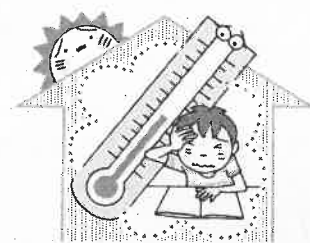
熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。予防方法を実践し、自分の体は自分で守るようにしましょう。

## こんな日は注意！！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

## こんな人は特に注意！！

- 体調の悪い人（下痢や頭痛など）
- 暑さに慣れていない人
- 持病のある人      ○肥満の人
- 寝不足の人
- 朝食、昼食を食べていない人



屋内でも熱中症に気をつけて

## 熱中症の予防方法

スポーツドリンクや塩分（塩飴、タブレットなど）が補給できるように準備しておきましょう。

★できるだけ暑さを避け、可能な範囲で涼しい服装を心がける。外に出るときは、帽子を着用する。

★体調の悪い日、寝不足、朝食や昼食を食べていないなどの状態で、運動や負荷の強い作業を行わない。

★のどが渇く前にこまめに水分補給をする。特に、たくさん汗をかいた後は、スポーツドリンク等で塩分も補給する。

★こまめに休憩する（日陰を利用すると良い）。



## ～熱中症予防＋コロナ感染症予防として～

★マスク着用時は・・・激しい運動や負荷のかかる作業は避け、適宜マスクを外す。  
のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。  
気温・湿度が高い時は、特に注意する。

★マスクを外す時は・・・屋外で人と十分な距離（2m以上）離れる。

★毎朝、体温測定と健康チェックを行い、体調が悪い時は、無理せず休養する。