

ヘルシースマイル



新潟県立高田商業高等学校 保健だより

残暑厳しい日々が続いています。長期休み明けは何となく身体がだるくなり、身体不調になりがちです。生活リズムを整えて、元気に暑さを乗り切りましょう。

こころとからだのメンテナンスを!!



1年生「こころの健康講演会」上越保健所：渡邊千花さん、原美枝子さん、渋谷恵子さん

どんな時にストレスを感じますか？

- ① テスト前やテストが返ってくる時
- ② しなければいけないことが沢山ある時
- ③ 家族に怒られた時
- ④ 友達や家族との関係
- ⑤ 体調がよくない時

当てはまるものに手を挙げて下さい！



どうやったら相談できるかな？
「言葉」にして伝えること(意思表示)が大事です。

○信頼できる人に話してみる

人に話すと・・・

- ・ 困っていることや気持ちの整理ができる!
- ・ わかってもらえるとお楽になる!
- ・ 自分では思いつかないような解決方法へのアプローチがあることも!
- ・ 問題を一人で抱え込まないですむ😊
- ・ 家族、先生・・・助けてくれる時もある!

ストレスは、ボールのような物。ちょうどいいストレスは自分の向上心につながります！
自分なりの解消法を見つけましょう。



<五感を使ったストレス解消法>

- ★みる(植物、風景など緑色のもの) ★さわる(ぬいぐるみ、ふかふかの手触りのもの)
★きく(気分に合わせて音楽) ★におい(好きな柔軟剤、アロマ) ★あじ(柑橘系、甘いもの)

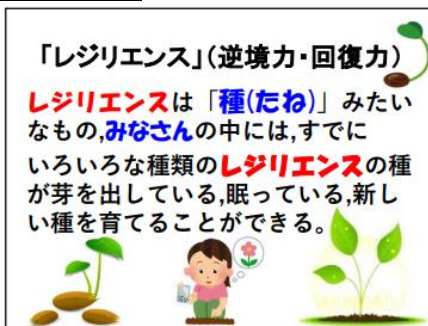
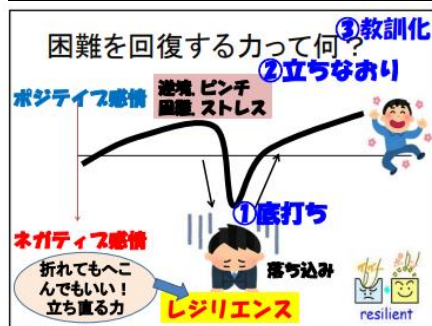
参加生徒の感想より

- ・ 自分が落ち込んだり、悩んだりしたときに誰かに相談することが大切だと分かった。自分も優しく寄り添える人になりたい。
- ・ ストレスは、悪いことばかりではないのが分かった。
- ・ 身近な人、信頼できる人に相談することは大切なのが分かった。勇気をもって相談したい。



こころは見えないよ!

2年生「メンタルヘルス講演会」 新潟市スクールカウンセラー：坂井淳子さん



- 自分を含めて全ての人に「強み」(性格の良いところ)が必ずあります。小さなことにも「強み」を生かすことが、うまくいく結果となります。ピンチをチャンスに！
- 自分自身を大切に思う(自分への思いやる気持ち)とストレスが減ります。



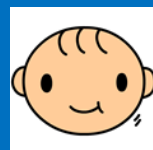
参加生徒の感想よい

- ・自分の強みを友達から言ってもらうことで、恥ずかしかったけど気持ちが暖かくうれしい気持ちになった。また、友達に伝えていきたい。
- ・リラックスできる呼吸法や瞑想など自分が不安なときにやってみたい。
- ・ネガティブに考えてしまうことが多いが、今日聞いた話でストレスを軽減させる方法を実践していきたい。



予告！

六華祭・保健委員会で「カムカム体験」を行います！



六華祭で噛む力を試す、ガムを使ったカムカム体験を会議室にて(予定)行います。
当日は、歯科衛生士さんや保健師さんが来校して、お口の中の相談にも応じてくれます。
来場者には、素敵なプレゼントも用意しています。是非、来てくださいね！！