



保健だより5月

令和4年5月 日進中学校保健室

「相談力」も大切な力です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうして
いますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤ
を解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込
みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは...

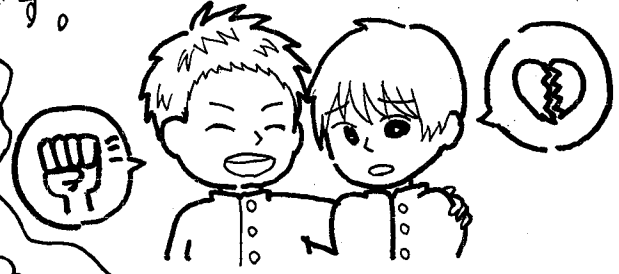
話しかけやすい人は誰ですか？ 親身に聞いてくれる人がきつといる
はず。切り出しにくいときは、なんでもよい話から始めるといいかも
しれません。
これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」
も大切に育ててほしい「力」です。

脳とお腹は、ちよう仲よし!

けんかしちやって食欲がない

緊張すると
お腹が痛くなる

悩みがあって
胃がキリキリする



こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や
腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。
そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への
影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらす
セロトニンという物質は、ほとんど腸で作られているそうです。下痢や
便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がス
トレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。

脳と腸はとても仲よし。腸が健康なら脳も いいちようし!!

嫌なことほど忘れられないのはどうして??

なんであんな嫌な言い方をするんだろう?!

あんな失敗をするなんて取っかえ...



嫌なことほど、なかなか
忘れられなかったりしませんか?

脳は「嫌なこと」ほど記憶する

人には自分の身を守るための「防衛本能」があります。
熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばして
駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよ
う」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたと
きも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに
集中すると切り替えやすくなります。「過去のこと」と割り
切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようにな
るといいですね。



保護者の方へ

視力検査、歯科検診、尿検査、心電図検査(1年生)は異常の有無に
かわらず全員に結果をお知らせしています。その他の健診については
異常等のある生徒のみお知らせします。病院受診の必要があるというお
知らせが届いた方には早めに専門医の受診をおすすめします。また、
1学期末に個人の「健康の記録」をお渡しします。

