

# おかげさんだより 5月

2025.5.8 和歌山市立日進中学校 保健室

4月から新しい環境<sup>かんきょう</sup>になって、その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、  
自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっていますか？

## 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

ストレスを感じたときに1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。自分がどちらのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

### 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み、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

自分の欠点ばかりなら「できていること」にも目を向けよう。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心がけられるかも。

#### 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。



## 自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

### 友だちに話す



### 部屋の片付けをする



### 本を読む



### ゆっくりお風呂に入る



そろそろはじめましょう

## 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

### 水分補給



水分をこまめにとろう

### 睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

### 体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



## 尿検査

腎臓の病気がないか

糖尿病ではないかを調べます



★1次ときに生理中の方は  
27日（火）に1回目を提出してください



## 5月の予定

|        |       |               |       |
|--------|-------|---------------|-------|
| 15日（木） | 歯科検診  | 3年生           |       |
|        | 尿検査1次 |               |       |
| 16日（金） | 尿検査1次 |               |       |
| 20日（火） | 内科検診  | 1年1～3組        | 体操服登校 |
| 27日（火） | 内科検診  | 1年4、5組、2年1、2組 | 体操服登校 |
|        | 尿検査2次 |               |       |
| 28日（水） | 尿検査2次 |               |       |

### おしっこをとる方法



寝る前におしっこをする



起きてすぐのおしっこをとる



少し出してから途中のおしっこをとる