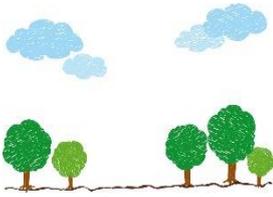


健やかな泉



令和3年5月11日
牛久市立下根中学校
文責 倉嶋良子



入学、進級から1か月が経ちましたが、そろそろ新しいクラスや友達にも慣れてきたころでしょうか。お子様の様子は、いかがでしょうか。体や心に不調は出ていませんか。

環境が変わると、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうためには、自分に合った工夫が必要です。下の内容を参考に、お子様と「ストレスとの上手な付き合い方」について話し合ってみてください。

健康診断の結果から

4月に実施した視力検査と歯科健診を受けた生徒と、聴力検査で所見のあった生徒に検査結果をお渡ししました。身体計測の結果は三者面談の際にお渡しします。



視力検査から 去年の結果と比べて視力が低下したお子様は、ICT 機器の画面を長く見てしまったり、学習中の姿勢の悪さが原因かもしれません。ご家庭で今までの生活を振り返ってみてください。

歯科健診から おし歯や歯周病になってしまったお子様は、みがき方が適切ではないのかもしれませんが。歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずついねいにみがくよう、ご家庭でお話してください。

お子様が受診を勧められた場合は、必ず、医療機関を受診してください。



生徒の皆さんへ

1 生活リズムを見直そう

- 朝ごはんを食べての登校… 朝ごはんは、一日の活力源です。10分早く起きて時間に余裕をもとう。
- モニター画面を見る時間の調整… 長時間、見ることは、視力低下の原因です。使用のルールを決めよう。
- 睡眠不足の解消… 睡眠不足は、学習に集中できない等の悪影響を及ぼします。十分な睡眠で、疲労を回復させよう。

2 ストレスと上手につき合おう！ あなた自身に思いあたることはありますか？



- うじうじ タイプ 学習やスポーツの成績を他人と比べて、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…」とすぐあきらめてしまいやすい。
- かりかり タイプ すぐかっとなって人のせいにしてしまう。
 相手の立場を考えず、物事を正しいかどうかだけで判断してしまう。
 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい。

※自分に合ったストレス解消法を見つけよう！ (友達に話す、本を読む、ゆっくりお風呂に入る、片付けをするなど)

うじうじする時のアドバイス ★できそうな目標を順にこなそう…少し頑張ればできそうな目標をクリアすると自信がつけます。
★今できることを考えてみよう…今できることを精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になります。
★できていることに目を向けよう…自分の欠点が心配なら、できていることに目を向けてください。
前向きにとらえるきっかけになるかもしれません。

かりかりする時のアドバイス ☆良い・悪いの中間を考えよう…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よう。
☆「ありがとう」を探そう…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しれません。
☆見方を考えてみよう…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あります。