

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

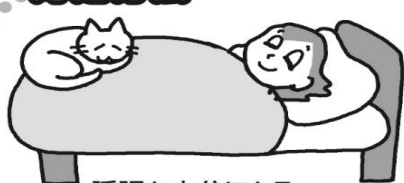
令和3年5月7日 NO.2
海田中学校保健室発行「絆」

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。5月の連休も終わり、そろそろ疲れが出てくるころです。緊張や戸惑いから心が不安定になり、不調を訴えやすくなるのもこの時期です。保健室は、心とからだのケアの場です。皆さんが心身ともに健康で楽しく過ごせるように様々なサポートを行います。

ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

コミュニケーションの3つのタイプ 心地よいのはどれ?

攻撃型



相手のことを考えず、自分の言いたいことをおしつける。(いばりやさん)

受動型



相手のことを気にし過ぎて言いたいことがはっきり言えない。(おどおどさん)

自己表現型



自分のことも相手のことも考えて、自分の考えをうまく伝える。(さわやかさん)