



ぽっかぽか

(保健だより)

R3. 4. 30

No. 3

下仁田中 保健室



連休がはじまりました。

ぜひ、みなさんに取り組んでほしいことがあります。

それは、**歯科保健啓発標語**です。

「歯と口と健康」を考えたもの、成長期だけでなく生涯にわたってのスローガンとなるものを考えてみてください。

＜参考＞ 令和2年度 富岡甘楽地区優秀作品の紹介

『やりとげる 僕の目標 むしばゼロ』

『人々の 健康長寿 まず歯から』

『健康と 長生きつなぐ 丈夫な歯』

下記の応募用紙に記入して、5月7日（金）までに全員提出してください。

学校代表になった人には、賞状と景品がでますので、ぜひ頑張ってください。



きりとりせん

歯科保健啓発標語

年 組 番 名 前

＜標語＞

5 / 7 提出

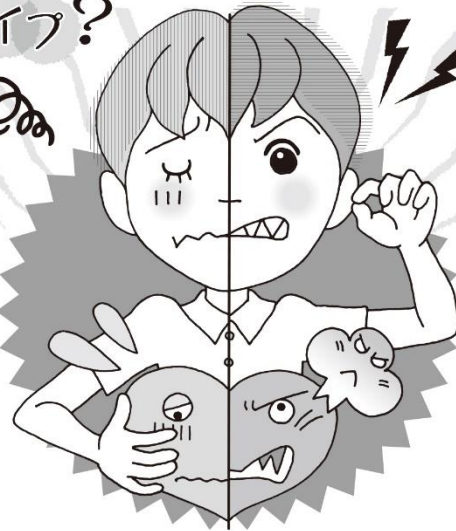
ストレスと上手につきあおう!

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。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ?

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
- ✓ 起こってもいら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

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

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。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余裕ができるかも。



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



下仁田中学校の図書室は、伊藤先生のもっとも好きな場所です。

手を伸ばしたくなる本がいっぱい! そんな気持ちにさせてくれるのが、きっと図書室支援員の宮原先生と図書委員のみなさんによる、本の展示の仕方かなと思います。

先生は、令丈ヒロ子先生の作品が好きです。

『妖怪コンビニで、バイトをはじめました。』という本を宮原先生にリクエストしました。皆さんも気になる本があればリクエストしてみたいはいかがですか?

それから、図書室で伊藤先生にいきあったら、あなたのおすすめの本を先生に紹介してくださいね。

