

## ストレス!と思ったらどうする?!

自分にとって嫌だなと感じることや、つらいなと感じることがあったとき、「ストレスだ!」と思うことはありませんか? そんなとき、自分が感じているストレスの原因を無くすことができれば一番よいのですが、実際には無くすことはできないことのほうが多いですね。

特に終わってしまった過去のことや、あの人がストレスだ! というようなときは原因を無くすことは難しいので、自分が楽になるために、自分の考え方やとらえかたを変えていく方法を知っておきましょう。

過去と他人は変えられない!

なんだかイライラする  
そんなときこんな風に考えていませんか?



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする?

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことが



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。

## ストレスに気づききっかけに 自分の考え方は...?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか?

.....> 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさん の考え方は **ストレスをためがち!**  
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると...  
こんなSOSに要注意!

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室

自分でできる



## 視力検査と 歯科健診の結果を配りました

2学期に実施した視力検査と歯科健診の結果(病院に行ったほうが良い人向け)を配りました。

視力検査でお知らせをもらった人の中には、当日メガネを忘れた人もいたようですが、メガネを作って1年以上たっている人は、念のため眼科を受診することをお勧めします。

また、市販の安いカラコン(カラーコンタクト)は、塗料が目についたりしてアレルギーや炎症を起こすことがあります。少しでもおかしいと思ったら、早めに眼科に行きましょう。

歯科健診では、少しでもむし歯の疑いのある人にはお知らせを配っています。そのため最近治療が済んだばかりなのにのお知らせをもらった、ということもあるかもしれませんが、その場合はお知らせの紙に、保護者にそのことを書いてもらって学校に提出してください。

<全体の傾向>

・1年生の健全歯だけの人(むし歯も治療した歯もない人)が**すごく増えた**  
83人

・2・3年生

歯垢(ばい菌のかたまり)のひどい人や、歯肉炎(歯肉がばい菌のせいで炎症を起こしている)の人が**減少**

ここ数年で橘高生の口の中の状態がとてもよくなっていると、歯科校医さんも喜んでます。これからも歯みがきをしっかりと、大切な歯をむし歯にしないように気をつけていきましょう。また、今回むし歯のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院に行くようにしてくださいね。