

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「暖かくなってきた」と思っている、マフラーや帽子などの防寒着、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片付けず、すぐ使えるようにしておくとう安心です。3月は4月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。体調をくずさないよう気をつけて過ごしましょう。



ストレスは心身にとって悪いもの？

「ストレスは悪いもの」というイメージを持っている人が多いのかもしれませんが、そうとは限りません。ストレスは、気持ちを引き締めるために必要だったり、日々の生活に適度な緊張感を与えてくれたりするものでもあります。しかし、強いストレスや弱いストレスでも長く感じ続けたりすると、心身の調子を崩しやすくなります。対処できるように、自分に合った「ストレスを減らす方法」を見つけておきましょう。

ストレスを減らすためには、「心から楽しい」と感じられる時間を持つことが大切です。一人で好きな音楽を聴く、本や漫画を読む、友達とおしゃべりする、ジョギングやストレッチを行うなど自分がリラックスできる方法を探しましょう。



適度なストレス！
・気持ちを引き締める
・生活に緊張感を与える



過度なストレス！
・心身の調子をくずす

悩みは「考え方」を変えることで軽くなる

悩みの原因になっている出来事には、変えることが難しい場合もあります。しかし、悩みの原因になっている「考え方」に気づけば、それを少しずつ修正していくことが可能になります。

◎「～でなければならない」を置き換えてみましょう！

自分が「～でなければならない」と考えていることに気がついたら、「～に越したことはないけれど」に置き換えて自分自身に問いかけてみてください。

- 例1) 友達を作るには、話がうまくなければならぬ→話がうまいに越したことはないけれど…
→上手く話せないのも個性のひとつ。受け入れてくれる人が必ずいる。
- 例2) 親友になるにはわかり合えないといけぬ→わかり合えるに越したことはないけれど…
→人の心はつかみづらいものだから、わかり合えないときもある。
- 例3) 始めたことは最後までやり通さなければならぬ→やり通すことに越したことはないけれど…
→あまりにも苦しいときやつらいときは優しい道を選んでも構わない。

ネットとリアル の境界線

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ—こうしたことの『線引き』という考え方も大切です。

イヤフォンをしたまま寝落ちしてない？



保健室からのお知らせ

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校時など）において、ケガ等で医療機関を受診し、支払った合計金額が1,500円以上になった場合、日本スポーツ振興センターに対し医療費の給付を請求できる権利があります。該当する人は、保健室まで申し出てください。請求のための必要書類をお渡しします。

※ 同一の負傷又は疾病に係る医療費の月分ごとに、翌月の11日から起算して2年間、請求が行われなときは時効となり、請求権を失います。

時には人に甘えても構わない

その日の気分や体調によって、楽しいと思えることも違ってきます。何をしても楽しくないと感じるときもあるかもしれません。そんなときは無理せず、身近な人に「今、とてもつらい気持ちでいる」と打ち明けてみてください。自分の状態を言葉にして話すことは悩みやストレスを客観的に見つめる機会になります。



あなたの耳あかは、カサカサ？それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざった物です。日本人の70~80%はカサカサ（乾性）タイプですが、ベタベタ（湿性）でも問題ありません。ちなみに、人には耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫です。



災害発生から給付金を受け取るまでのながれ

