

# ほけんだより No.6



## ほけんのせんせいのつぶやき

最近、朝晩は冷えるようになりました。また行事が続き疲れている人も増えて、体調を崩す人が多いようです。早寝早起きを心がけ、三食バランスよく食べましょう。そして、朝は制服の中に長袖の下着を着て体を冷やさないようにし、昼間温かくなったり、運動して体が熱くなったら脱ぐなど、衣服でも体温調節をしましょう。



## 気温差を上手に乗り切ろう

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、10月に入ると朝晩ぐっと涼しくなります。昼と夜の寒暖差が激しく風邪を引きやすいので、衣類でうまく調節することが大切です。

### 気温差にあわてない3つのポイント

カーディガンなど羽織るものを  
用意する



.....  
昼間は暖かなくても、夜になって突然冷え込む  
ことがあります。帰宅が遅くなる時などは、  
1枚羽織るものがあると安心です。

薄手の服を  
重ね着する



.....  
厚手のトレーナー1枚では、暑くなって  
も脱げなくて困ります。薄手の服を重ね  
て着ていると、調節しやすく楽です。

下着を  
身につける



.....  
下着は汗を吸い取る  
だけでなく、衣服内の気温の変化を防ぐ  
働きがあります。暑さにも寒さにも、強  
い味方となってくれます。

### 暑さ寒さは服で調節！

冷房・暖房に頼りすぎると、もともと体に備わっている体温調節機能がうまく働かなくな  
てしまいます。暑さ寒さは、部屋の温度を変えるのではなく、衣類で調節するのが理想的です。

～使ってみよう。言葉の力～

## 大丈夫？

保健室で、けがの手当をしていたときのことで、「大丈夫？」と声をかけてくれるお友達がいました。この一言で心が元気になって、けがの痛みが軽くなったんじゃないかなと思います。中には、「うわっ、痛そう。」と声をかける人もいます。痛そうと言われると、そこまで痛くなくても、本当に痛いような気持ちになったりもします。言葉1つで人の気持ちが明るくなったり、嬉しくなったり、傷つけられたり、あたたかい気持ちになったり、悲しくなったり、元気がでたり・・・言葉の力が大きいなあと思います。人に言葉をかけるときは、相手の元気が出るようなプラスの言葉をかけることができるといいですね。



# 目標を達成して、「コーピングスキル」を育てよう！

コーピングスキル  
があるから  
ストレスなんて  
へっちゃらさっ！



「コーピングスキル」とは、ストレスを適切に処理する能力のことです。コーピングスキルがあれば、ストレスになっている問題を乗り越えられ、それをバネにして成長することができます。

まずは実現可能な  
目標を立てる

目標  
英語の成績を  
上げる



「好きな教科の成績を上げる」  
など負担にならないような目  
標を立ててみる。

達成させるための  
アイデアをだす

・新しい参考書を  
買う  
・単語帳をつくる  
・プリントを  
もらう



今までの経験や他の人の意見  
を参考にして、達成するた  
めのアイデアをできるだけた  
くさん出す。

負担にならない  
方法を選ぶ



負担が少なく、取り組みやす  
いものから実行してみる。

結果をみて、悪かった点だけでなく、良かった点も挙げてみる



目標達成!!  
今回は単語帳をもっと早  
くから作ってみよう!

落ち着いて結果を見てみよ  
う。反省ばかりでなく、良か  
った点も挙げて、次の目標を  
達成させるために何が必要か  
考えてみよう。

目標達成して自信をつけて、コーピングスキルをアップさせよう！