

ほげんたごより5月

2021 年度 5 月号
神戸第一高等学校
保健室

新学期が始まって1カ月近くが経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

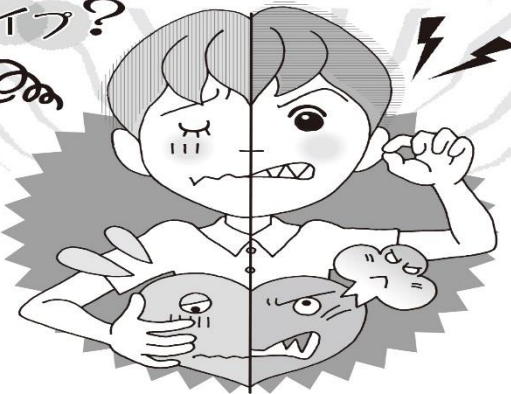
ストレスと上手につきあおう!

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。

あなたはどちらのタイプ?

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めば、気持ちが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。どちらかだけ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なれば心に余裕ができるかも。
- 🌸 **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。



22を覚えておいてください

身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った〜」「伸びた!」でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標に **BMI** があります。

BMI は世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。またこの **BMI** でわかるのが**理想体重**。BMIの数値が**22**になるときの**体重が最も病気にないくい体重**とされています。

◎その算数式は
身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg) (理想の体重)



身長 165 cmの私は…
 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.89$
60kgが理想なんやあ

健康のための目安として、大人になってもこの**22**を覚えておくといいですね。