

ほけんだより



令和6年3月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。

ストレスとは

周りからのさまざまな刺激（ストレッサー）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。適度なストレスは心と体を強くしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界を把握し、適切に対処するのが大切です。そうは言っても、なかなか難しいですね。

思春期の心の特徴

勉強・将来について

将来への夢が膨らむが、自分の能力に悩むことも

友人関係の悩み

友人関係の重要性が高まる

自分自身のこと

自分らしさや生き方について問いを繰り返し、アイデンティティーを確立していく

親との関係性

独立心が高まり、自分の考えを持つようになる

容姿の悩み

人の目や人の評価を気にするようになる

恋愛・性への関心

恋愛や性的な関心が高まる





ストレスへの対処法



自分に合ったストレス対処法を見つけよう

例えば・・・

おしゃべりをする
体を動かす
好きなことをする
原因をなくす
見方を変えてみる

友達 家族 先生 カウンセラー 先輩後輩 など
ウォーキング ランニング ダンス ストレッチ など
絵を描く 動画 食べる 音楽 おしゃれ 入浴 など
思い切って嫌なこと・辛いことから逃げてみる など
コップにジュースが半分しか残ってない ⇒ まだ半分もある！ など



落ち込んででも立ち直る力



どんなに強い人でも、どうにもならない状況やマイナスの出来事が起こることはあります。そんなときは、正面から困難にぶつかっていただけでなく、人に頼ったり、ときには問題を先送りにしたり、逃げてしまう方法も必要になるかもしれません。

落ち込んですぐには回復できない状態が続いても、その経験をばねにして乗り越えていく力があるといいですね。

ほけんしの1年間

保健室の利用者数

4359 人

来室が多かった月

9月・6月

けがで来た人

819 人



体調不良で来た人

3549 人



1年間ありがとうございました

