保健便り

２月の保健目標
心の健康について考えよう

平成２９年２月号
八頭高等学校保健室

保健委員が提案！！心の健康法･･･私はこれがおすすめ

ストレス発散方法・・試してみてください。

- 寝る
- 遠くを見る
- 正座して無になる
- （好きな）音楽を聴く
- 好きなことをする
- 食べる
- スポーツをする（体を動かす）
- 相談する
- 歌う

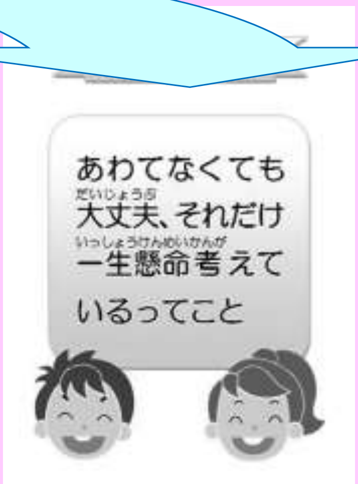
友達との人間関係にいきづまったときの解消方法・・こんな方法はいかがでしょうか。

- とりあえず謝ってみる
- その人と話す
- 一旦距離を置く
- 時が経つのを待つ（自然に）
- 人に相談する・誰かに話す
- 大人の対応、普段通りの態度で接する
- 気にしない
- 笑って過ごす

自分自身について、相手についてこんな考え方、かかわり方もあります。

リフレーミング
違う見方、考え方をする。

気持ちが変化し、人間関係もよくなります。



実は・・食べ物でもストレスを軽くできます。
参考にしてください。

好きな飲み物を飲みながら、ゆっくり過ごすのもいいですね。

保健室来室者（４月～１２月）で悩みなどの相談に来た生徒数はのべ７６名でした。
悩みがある場合、
リラックス法を知りたいなど、心の健康について気軽に相談に来てください。

３学期始業式後から１月２７日までのインフルエンザ流行状況（延べ人数）は、
１年生５名　２年生１７名　３年４名です。
鳥取県ではインフルエンザ流行注意報が発令されています。（H29.1.27 現在）
引き続きご注意ください。

環境検査結果のお知らせ

（ＣＯ２検査）教室最高値はなんと！！
４１５５ppm でした。**基準値が１５００ppm** ですから、何を物語っているかお分かりだと思います。

保健室コラム

「天才は生まれつきです。もうなれません。努力で天才に勝ちます。」

中学の卒業文集で稀勢の里が書いていた言葉だそうです。稀勢の里は、大相撲72代目横綱になった関取です。中学までは野球少年だった彼は、中学卒業後すぐに角界に入門、入門から入幕まではスピード出世、あっという間に入幕しました。しかしそこからが長かった･･･新入幕から大関までは歴代5位のスロー出世、そして、またまた横綱になるまでは、何度も優勝のチャンスを逃してしまった稀勢の里でしたが、１月場所優勝で、やっと横綱へ･･･
この間、どれだけ、辛い稽古に打ち込み、心も砕けそうになったことか、しかし、中学の卒業文集に書いたとおり、努力で相撲界最高位を、夢を、自らの手で勝ち取ったのです。ここに至るまでは、稀勢の里本人の努力はもちろんですが、親方をはじめとした指導者、部屋の仲間、家族、支援者など多くの人々の支えがあったからこそだと思います。
きっとこれからも、努力を続け、支えてくれる人々に感謝しながら、72代目横綱として活躍することでしょう。
皆さんの夢はなんですか、その夢を自分のものにするために、今できることを精一杯取り組んでほしいと思います。「高校」という夢に向かって全力疾走できる時代に生きているのですから。。。