

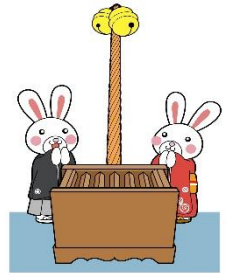
保健だより



令和5年1月10日

県立村上中等教育学校
保健室

新年あけましておめでとうございます！2023年、みなさんにとって良い1年になりますように。年末年始はどのように過ごしましたか？生活習慣が乱れてしまった人も、少しずつ学校のリズムを取り戻していきましょう。



逆境に負けない力

レジリエンス(心の回復力)を高めよう

レジリエンス (resilience) という言葉を聞いたことがありますか？レジリエンスとは、「心の回復力」のことで、逆境に負けない力、困難に直面してネガティブになったり落ち込んだりしても、そこから立ち直る精神的回復力のことを言います。元々は物体の「弾性 (しなやかさ)」を表す英単語ですが、心の回復力を説明するものとして使われるようになっていきます。

レジリエンスは誰もが持っていて、レジリエンスは自分で育てることができます。

レジリエンスって何？



引用：一般社団法人日本ポジティブ教育協会
レジリエンス教育とは

ストレスが高まったとき...

- 心の変化：不安や緊張が強い イライラする 落ち込む 涙もろくなる
誰とも話す気にならない など
- 体の変化：疲れやすい めまい 頭痛 食欲不振 眠れない など

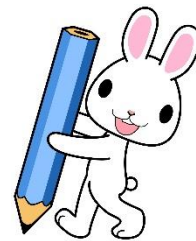
強いストレスを受けた場合、これらの状態は多くの人に起こる反応であり、自然なことです。心の健康が下がっているときはレジリエンスを働かせる生活が大切です。








レジリエンスを高めるためには...

裏面へ

レジリエンスを高めるためには…



<p>①つながりを大切にしよう</p> <p>家族といろいろな話をしたり、友人と会話したりしましょう。不安を感じたとき、信頼できる人に話をすると気持ちが楽になることが多いです。</p>	<p>②規則正しい生活を送ろう</p> <p>レジリエンスは規則正しい生活と関係しています。心と身体は互いに影響を及ぼすため、生活リズムを整え身体の健康を保ちましょう。</p> 
<p>③SNSの使用時間をコントロールしよう</p> <p>ゲームやスマホは気分転換にもなりますが、長時間の使用は悪影響を及ぼします。使いすぎや依存に注意してください。</p> 	<p>④リラックスできることをしよう</p> <p>気持ちが落ち着かないときは、好きなことをして過ごし、気分転換をしましょう。</p> 
<p>⑤人助けをしよう</p> <p>人を助けることは、レジリエンスを育てると言われています。誰かのために何かをすることは、心を豊かにします。</p> 	<p>⑥自分の考え方の癖を理解しよう</p> <p>新型コロナウイルスの影響など、状況を変えられない困難な時は「仕方がない…」と受け入れることも大切です。</p> 

参考文献：静岡大学教育学部小林朋子研究室公開資料

歯・口腔の状態はどうですか…？

新型コロナウイルス感染症の流行により、前期生は今年度もフッ化物洗口の実施を見送りました。普段の歯磨きを丁寧に行い、むし歯や歯周病の予防に努めてください。

○「食べたら歯を磨く」を習慣に。

むし歯や歯周病の原因は、歯垢（食べかすや細菌）です。昼休みの歯磨きは実施していますか？飛沫を飛ばさないように気をつけながら、歯磨きを実施してください。

○年に1～2回は歯科医院でケアをしてもらう。

歯科医院では口の中の隅々まで診てもらえるので、むし歯や歯周病などの異常を早期に発見できます。歯の磨き方もプロから教えてもらいましょう。治療中の方は継続して歯科医院に行きましょう。

○歯ブラシの交換は定期的に。

忘れがちな歯ブラシの点検。これを機に歯ブラシを交換してみてもは。

