

令和7年
5月1日

東広島市立磯松中学校

少しでも出来たこと、やったことをほめよう。

新学期が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって張り切ったり、緊張したりしたことで、疲れを感じている人もいるかもしれません。

次の「心のストレスチェック」をして、1つでも当てはまる人は、セルフケアをして元気を取り戻しましょう。

そして、これまで少しでも出来たこと、やったことを思い返し、自分で自分をほめてあげましょう。



心のストレスチェック



- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ イライラする | ☐ やる気が出ない |
| ☐ 朝、起きられない | ☐ 友だちや家族と話をしたくない |
| ☐ 食欲がない | ☐ 勉強に集中できない |



こころのために **リラックスタイム** を作る

しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



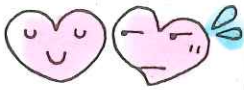
1日の健康のために
1人の時間をもつ
ことは大切。なんでも
～し過ぎに気を付けて、
したいこと・やるべき
ことを分けて 自分の
時間をつくろう。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

車と接触をしてしまったら必ず110番

自転車通学に慣れたところに、転倒などけがをすることがあります。荷物を安全に載せ、スピードを出さないように安全運転をしてください。



もし車と接触したら…



車と接触したら、けががなくても「110番」通報をしなければなりません。

相手の方に「連絡先だけ渡すから。」と言われ、その場を離れようとされても、「必ず110番通報をするように言われています。」と、はっきり伝えてください。

そして、家と学校に連絡をしてもらってください。

昨年度（R6年度）、登下校中の自転車によるけがで医療機関を受診した件数は、7件。

時 間	傷病名	原 因
登校中	右肘関節内骨折	自転車のタイヤが縁石に当たり転倒。
	右下腿打撲傷	雨で濡れた地面でタイヤが滑り転倒。
	左肘関節内側側副靱帯損傷	道路の段差で自転車のバランスを崩し転倒。
下校中	左上腕骨内顆骨折	道路の段差で自転車のバランスを崩し転倒。
	左肘挫創	自転車のバランスを崩し転倒。
	顔面挫創	自転車のバランスを崩し転倒。
	左肩打撲傷	自転車のバランスを崩し転倒。