



令和4年5月 越谷北高 保健室

真面目、完璧主義、頑固…～あなたはいくつ当てはまる？～

次に挙げる性格に、自分はいくつ当てはまりますか？

- 1、真面目 2、完璧主義 3、頑固 4、自己肯定感が低い 5、マイナス思考

これらの性格の人は**ストレスを受けやすい**と言われています。

たくさん当てはまってしまっても、落ち込む必要はありません。このような性格は**エリート特有の気質**で、社会的、経済的に成功している人に多い性格でもあります。この性格ゆえ、努力を怠らず、自分のマイナス面を克服し成功しているのです。

そして、それは**多くの北高生に見られる性格**でもあります。5月は新学期の緊張感がほぐれ、疲れが出やすい時期です。たくさん当てはまった人は、自分は**ストレスを受けやすい**ということを実感して、**ストレスを軽減する工夫**をしましょう。

いつも全力で生きている人は要注意～出力は60%で最後までやりきる～

真面目や完璧主義などの性格から、100%の結果を出そうと焦っている人はいませんか？日々の学校生活の中で、頑張っても上手くいかないこともあるでしょう。いつも何事にも全力を出し続けていたら、いつか倒れてしまいます。倒れて何も出来なくなるより、60%の出力で最後までやりきった方がいい結果に繋がります。

人に話すということ～スクールカウンセラー～

人に不安や悩みごとを話すことは、問題がすぐに解決しなくても、心の癒しになることはよく知られています。

友だちや家族、先生などの信頼できる身近な人に話したり、電話やLINE、メール相談などの外部の機関に相談するのも良い方法です。



北高には定期的にスクールカウンセラーが来ています。友達や家族に相談しても解決できない場合や、自分の状態を判断してもらうなど、心の専門家であるスクールカウンセラーに相談するのも一つの方法です。スクールカウンセラーには**守秘義務**があるので、相談内容の秘密は守られます。スクールカウンセラーの面談を希望する場合は担任の先生に申し込んでください。

来月号より電子配信～「保健だより」ペーパーレス化～

長い間、紙面で発行していた「保健だより」ですが、来月号より、「classroom」より配信し、紙での配布は無くなります。また、学校のHPからも見ることができます。

日本スポーツ振興センターを知っていますか？

学校管理下でケガをして医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターから、医療費の給付が受けられる制度があります。

支給の条件

学校管理下（授業中・休憩時間・学校行事・部活動・登下校等）で起こった災害で医療の合計が5000円以上（医療機関の窓口で1500の円以上）ものに支給されます。

手続き

保健室に必要書類をもらい、記入して保健室へ提出してください。医療機関に記入してもらう書類もあります。用紙は学校のHPからダウンロードすることもできます。