

保健だより 1月号

神戸市立葺合高等学校
保 健 室
令和 5 年 1 月

あけましておめでとうございます



新年、新たな目標を立てた人も多いかと思います。

どんな一年にしたいですか？ そして、どんなことに取り組みたいですか？ 大小問わず、「やりたいことリスト」を作って可視化してみましょう。手を付けやすいところから少しずつ進めていくと、充実した一年になること間違いなし！

皆さんにとって、よい一年になりますように！



気持ちの「外在化」って知ってる？

毎日の生活の中で、ちょっとした“もやもや”や不安、悩みが出てくることがありますよね。それをどうしていますか？ 寝たら忘れる、好きな音楽を聴いて気持ちを紛らわす…、いろいろなやり方があると思います。



そんな中で、特に有効なのが「外在化」というものです。

「こんなこと言われて傷ついた」「LINEの返信が遅くて、もやもやした」「思った通りに勉強に集中できない」…なんでもいいです。ちょっとした気持ちの揺れを、外に出すこと。これを「外在化」といいます。飾らず、ありのままの気持ちを出すこと、それがポイントです！



アドバイスや批判をせずに聴いてくれる人がいるなら、その人に話してみましよう。そんな人がいない、という場合は、紙に書き出してみましよう。誰も見ないスマホのメモでもいいですよ。



家族・友達・先生に「話す」→不安・悩み・もやもやを「離す」→いつか「手放す」
皆さんが、少しでも楽になりますように🍀

“爪” 伸びていませんか？ 折れる原因になりますよ！

最近、「爪割れ」で来室する人が増えています。皆さん、自分の爪を見てみましょう。伸びすぎたり、切りすぎたりしていませんか？ 乾燥すると、爪は割れやすくなります。そのうえで、伸びたままにしていると、ちょっとした衝撃で爪が割れてしまうことがあるのです。

また、爪の角を切りすぎると、皮膚に食い込み、そこから痛みや炎症が起きやすくなるので止めましよう。

手の指：手の平側から見て、指先から爪が見えるか見えないくらいの長さ（ラウンド型）

足の指：真っすぐに切った後、角を少し落としヤスリをかける（スクエアオフ）



