

もうすぐ高総体です。例年であれば、もう少し学校内も活気に溢れているような気がします。こう雨が続き、練習場所の確保も大変です。運動部の皆さんは不完全燃焼といったところではないでしょうか。一生懸命、練習を重ねることは、本当に素晴らしいことだと思います。高総体応援しています。

また、この時期は過ごしやすいうえ、意外に体調を崩しやすい時期でもあります。4月から新しい環境や人間関係に慣れようとして、気を遣い心身をすり減らして、その結果、体調を崩してしまう人もいます。皆さんはどうですか。ストレスを感じていませんか。

「ストレス」という言葉はよく耳にします。皆さんもこの言葉は使ったことがあるでしょう。ストレスを感じた時、皆さんはどう対処していますか。私たちは毎日の生活の中でストレスを感じます。ちょっとしたイライラ、叱られなどはそれらも立派なストレッサー（ストレスの原因）です。

ストレスは無くせない → となるとストレスと上手くつきあうしかありません。

### ● 行動でストレスを切り抜ける。

ストレスをなんとかしようと、私たちは行動します。その行動をコーピング（対処）といいます。

#### ストレスへのコーピング法（対処法）

##### ① 自己主張する

- ・自分のことは責任を持って、自分で決める
- ・やれないものは、やれないと言える

##### ② 相談相手をもつ

- ・いいアイデアをもらえる。
- ・はげましてくれる。
- ・協力してくれる

##### ③ 我慢する 〈 取り除けないストレッサーに対して 〉

- ・我慢の体験でいつのまにかストレッサーに強くなる

##### ④ 逃げてみる、避けてみる 〈 我慢できそうにないストレッサー 〉

- ・これ以上耐えると病気になる → ストレッサーから逃げてみる
- ・ストレッサーが来そうだとわかったら → ストレッサーにあわないようにする



皆さんは上手にストレスに対処できていますか。③のストレッサーに強くなるというのは一番きついことでもあります。一番大切なことなのかもしれません。

### 【3年生の皆さん】

麻しん風しん予防接種は、済みましたか。予防接種に行く時は、予診票が必要ですが、その予診票は、市役所の長崎市子ども健康課から4月中に送られてきている（長崎市に住民登録している生徒対象）はずですので、それを持って病院に行くようにしてください。

長崎市外在住の生徒は、住んでいる地区から連絡があっていると思います。