

# 5月ほけんだより

No. 2

令和6年5月8日

鹿島高等学校附属中学校保健室

もっと頼っていいんだよ

新しい生活になって1カ月。ちょっと頑張りすぎて、疲れが出てきていませんか？

## 人に頼れない人の心理

なんでも自分の力でやりきらないと気が済まない 人に頼むと、相手に迷惑がかり、嫌われてしまう

すぐ人に頼る人は自立心がない

人に頼むと、能力がない人間だと思われる



## 人に頼れない人の心理

人にどうしても助けを求められないという人がたくさんいます。そうした多くは「真面目でがんばり屋のタイプ」です。左に記したように考える傾向があります。

## 人に頼ることのメリット

一人でできることは限られています。互いに頼り、頼られることで、社会全体が維持されています。

① 新しいことができるようになる

③ 1人でがんばるという精神的重圧から解放され、精神的に楽になる

② 周囲の人も能力を認めてくれるようになり、自信がつく

④ 人の力をありがたく受け取る習慣が身につく、感謝の気持ちから人に優しくなる



## 人に頼れるようになる方法

- ① 自分で自分に許可を出す。
- ② 他の人を手本にする。
- ③ 助けてほしい、手伝ってほしいという。



## まだまだ続きます 健康診断



日 時	検査項目	学 年
5月10日(金) 8:30~9:45	尿検査	1~3年生
5月23日(木) 8:30~12:30	歯科検診	欠席者
5月27日(月) 4時間目	身体測定 視力検査 聴力検査	1・3年生
5月28日(火) 8:30~9:45	尿検査	未提出者
// 1時間目	身体測定 視力検査	2年生
5月30日(木) 8:50~10:50	内科検診	1~3年生