



保健だより



令和3年 2月 発行
千葉県立国分高等学校
保健室

寒い毎日ですね。衣類の調節はもちろんですが、朝ご飯など普段の食事の中で、温かい飲み物や食べ物を選ぶようにすると、体の中から体温調節できるので体がポカポカしますよ。ついでに心あたたまる映画や本を観たり読んだりすると心もポカポカですね♪ちょっとした工夫で毎日を健康に！ぜひやってみて下さい。



ストレスと上手に付き合おう～体と心のセルフケア～

ストレスってなに？そんなものいらない！と思っているそのあなた。残念ながら私たち人間からはストレスをなくすことはできません。

ではどうするか？それは、ストレスと上手く付き合っていくことです。心が疲れたときや辛いとき、困ったときの為に、セルフケアの方法を知っていると気持ちを軽くすることができます。

また、ストレスと上手く付き合うことは、様々な病気の予防にもつながり、充実した生き方にもつながりますよ♪

ストレスとは？ストレスサイン？

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのこと。何かを上手くやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。ストレスが大きかったり、長く続いたりすると心だけでなく体の調子も悪くなってくる場合があります。なので、ストレスのサインに気づく力を身につけることが大切です！

心のサイン

- 不安や緊張が高まってイライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことで急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる。

体のサイン

- 頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- 寝付きが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする。
- 食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎたりしてしまう。
- 下痢や便秘になる。
- めまいや耳鳴りがする。

疲れた時、辛い時にできることは？

イライラしたり、心が少し疲れた時は、「体と心のセルフケア」にトライしてみましょう！

辛い時は一人で我慢せず、誰かに“辛いよお～・・・”と愚痴ることも立派なストレス解消法です☆

心と体のセルフケア

- 体を動かす！→運動にはネガティブな気分を発散させたり、体をリラックスさせ睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは有酸素運動（ジョギングなど）で、あぁスッキリした！と思えるくらいの軽さを目標に。
- 今の気持ちを書いてみる！→モヤモヤした気持ちを抱えて苦しい時はそれを紙に書いてみましょう。文章が苦手ならイラストなどでもOK。書くことで自分を客観的にみることができ、それまで気づかなかった選択肢がでてきたりすることも。
- 失敗したら笑ってみる！→「笑い」は心を軽やかにしてくれます。もし失敗したら自分を責めたり恥じたりせず、やっしまった～と笑い飛ばしてしまいましょう。それができるとバランスの良いものの見方と広い視野がだんだん身につけてきます。
- 音楽を聴いたり、歌を歌う！→音楽は自然に人の心を癒やしてくれます。アップテンポの曲はエネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。また、声に出して歌を歌うことで呼吸が深くなるため、何曲か歌えばきっとスッキリするはず。

どうしていいかわからなくなった時は無理をせず、誰かに話しを聞いてもらって、張り詰めた心をゆるめて包んでもらいましょう。友達や家族だけでなく学校の先生やスクールカウンセラーなどに相談するのも◎。