



令和5年2月
実籾高校保健室

▶ ストレスとの付き合い方

「ストレス」はマイナスイメージで捉えられることが多いですが、実はよいものとよくないものに分けられます。よいストレスは生活の中で物事への意欲、前向きな目標を持つことにつながります。一方、よくないストレスは、溜まっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響が出ます。同じ要因でも人によって、またタイミングによっても「よい/よくない」が変わるようです。対処する方法を見つけ、うまく付き合っていきたいですね。

次ページには先生方のストレス解消法が載っています。ぜひ参考にしてみてください。

▶ 3つの「R」で上手にストレス対処！

Rest：休養、休息

心身が疲れたら良質な睡眠をしっかりととりましょう。



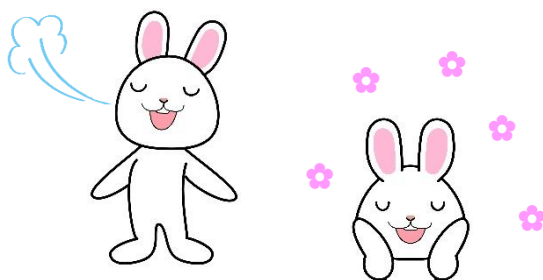
Recreation：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをしましょう。
体を動かすのもよいです。







Relax：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにしましょう。



▶ 先生方のストレス解消法を教えてください！

<p>【校長先生】</p> <p>まずは「よく寝る」ことです。ほかには「軽く体をのぼす」「甘いものを食べる」「木の多い公園などでゆっくりする」などです。</p>	<p>【教頭先生】</p> <p>よく・食べます よく・遊みます よく・寝ます</p>
<p>【1 学年主任】</p> <p>家族と、子供と、一人で、とにかく</p> <p>遊ぶ</p>	<p>【2 学年主任】</p> <p>美味しいものを 食べること</p> 
<p>【3 学年主任】</p> <p>簡単に終わりそうな仕事を 2～3 個片づける 行ったことない道を通して 散歩をする</p> 	<p>【保健相談部長】</p> <p>大好き 富士山</p> 
<p>【1 - 6 担任】</p> 	<p>【2 - 5 担任】</p> <p>ドライヤー中に 大熱唱</p> 
<p>【3 - 4 担任】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 車の中で熱唱（音痴ですが…） ② 娘の推しの LIVE へ一緒に行く ③ 愛犬の肉球の臭い嗅ぐ ④ 仲良しの友人とお出かけ ⑤ お風呂で大人買いしたマッサージ機でヘッド マッサージ（アムアム体操） 	<p>【養護教諭】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・猫とひたすらゴロゴロする ・ディズニーに行く ・友達と話す  <p>等、好きなことをして、おいしいものを食べて、たくさん寝ます</p>