

ほけんだより 2月

No. 10 令和7年2月6日発行 北方学園中学校保健室



もうすぐ春だけど…

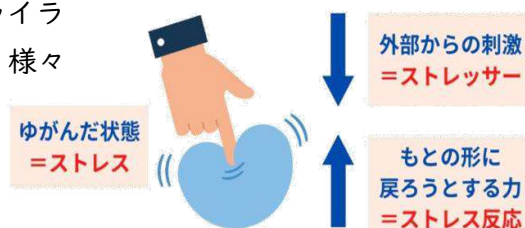
2月3日は「立春」、春の始まりを表しています。暦の上では「春」が来たのですが、まだまだ寒い日が続いています。窓を開けて換気をしたり、冷たい水で手を洗ったりすることがつらいですが、引き続き感染症予防を心がけていきましょう。

自分の心の声に耳を傾けていますか？

ストレスって？ なんだろう

なんとなく心が重たい・・・そう感じることはありませんか？
私たちの心と体には強いつながりがあります。体の調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭痛や腹痛などの症状が出る場合があります。

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと、悲しいことなど様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「**ストレッサー**」、もとに戻ろうとする変化を「**ストレス反応**」といいます。例えば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む・・・こうした事が積み重なるとイライラして物や人にあたったり、やる気が出なくなったりするなど、様々な影響が出てしまいます。



私たちの身の回りにあるストレッサー



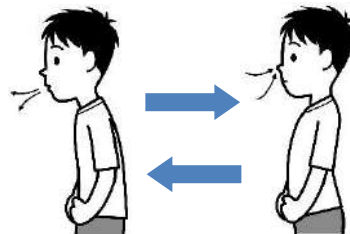
自分のストレス対処法を見つけよう！

私たちは生きていればストレスが必ずつきまといてきます。ストレスを0にすることはほとんどの人はできません。大切なのは、ストレスを「消す」のではなく、自分はどんなことにストレスを感じるかということに意識を向けて、ストレスと「上手に付き合う」ことです。

ちょっとした対処法をたくさん持っていることが大切です。

★ 腹式呼吸をやってみよう！

- ① おなかに手をあてて、口からできるだけゆっくり息を吐く
- ② 息を吐ききっておなかがへこんだら、鼻からゆっくり息を吸う
- ③ 何回か繰り返す



～ 紹介します！みんなのストレス対処法

【保体委員会】



【中学校の先生方】

★ドライブと温泉

田舎道をのんびり運転して気ままに道の駅によって穴場の温泉を見つけて心身を癒やす。最高です！



★自分の趣味に没頭する。★何かに集中し、無心になる。

★しゃべって笑い飛ばす。

★1人になる。

★とにかく寝る！10時間以上寝ると気持ちがすっきりします！

★話す！どうしてもムカついたりするときには誰かに聞いてもらいます。いっぱい話すとスッキリ！

★遠出したり、爆買いしたり。あまり爆買いはお勧めしませんが、ほとんどのことがどうでもよくなりスッキリします。

★家族や友だちと話す！ご飯を食べながらだと楽しい！

★体を動かす！ランニングやバレエなど。サボリ気味…笑

★おもいっきり泣く！

★キャンプに行って自然と触れあう。

★美味しいものを食べる♡



ストレスの対処法は、人によって違います。ただし、法律で禁止されていることや、人や物を傷つけてしまうもの以外で見つけましょう。どうしても自分1人で抱えきれなくなってしまった場合は、先生やスクールカウンセラーに声をかけてください。

