

# 保健だより ②がっ

布佐中学校保健室  
令和5年2月1日



2月3日は節分。「季節を分ける」を意味するこの日、病気や災難を鬼にたとえ、豆をまいて無病息災を願います。しかし、豆をまくだけでは風邪やコロナなどのウイルスを追い払うことはできません。「食事」「睡眠」「適度な運動」の健康の3要素を心がけましょう。修了式まで、登校する回数は残り34回です。1日1日を大切に、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

## ストレスと上手に付き合おう

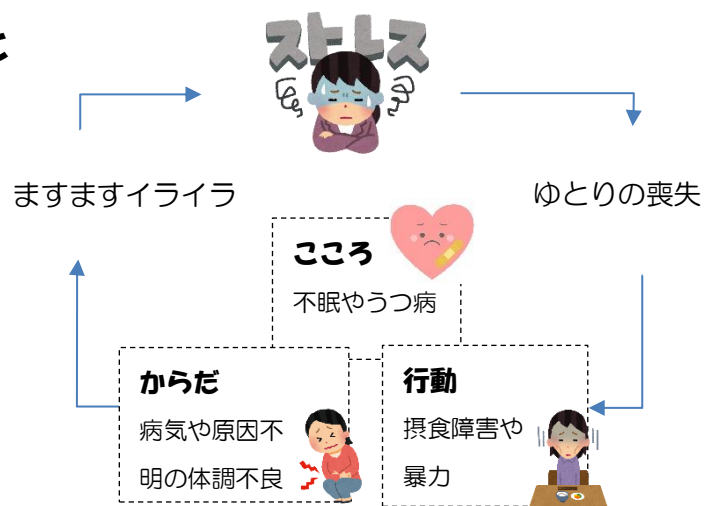
寒さで体調を崩しやすくなる季節ですが、あなたの「心」は元気ですか？ 悲しいことや心配なことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。それは、誰にでもある事です。病気ではないけれど、なんとなくからだの調子がよくない…。それは、心に原因があるかもしれません。

### ストレスとは

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、勉強が難しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。

### ストレスケアがうまくいかないと

ストレスケアがうまくいかず、ストレスがたまりすぎると、余裕がなくなったり、生活にゆとりがなくなります。そのような生活を続けて、ストレスが限界を超えると、からだやこころ、行動に影響が出はじめます。そして、心身の不良からくるストレスが溜まり…と悪循環になってしまうのです。



### ストレスは悪いことだけではない

試験や困難によるストレスがあっても、それを乗り越えることで達成感を感じ、心は強く成長していきます。うまく乗り越えた時には、喜びや楽しさもあるでしょう。ストレス受けないようにする、よりも、ストレスをためすぎて風船のように破裂する前に、空気を抜く・発散することが心の健康には大切です。

## Oストレスのサインと対応

ストレスを感じると、心身や行動に様々なサインが現れることがあります。現れるサインには個人差があります。自分のストレス傾向を知り、その傾向に適したケアを行って悪化を防ぎましょう。



### A

- 頭痛がする
- 食欲がなくなる
- お腹を壊しやすい
- めまいがする
- 首や肩がこる
- 眠れない、途中で目が覚める
- 便秘気味である

\_\_\_\_\_点

### B

- 自分を卑下しがち
- 人というのが億劫
- やる気が出ない
- 集中力が低下している
- 悪いことばかり考える
- 心配性である
- 楽しいと思うことが少なくなった

\_\_\_\_\_点

### C

- 衝動買いをする
- カットなりやすい
- 八つ当たりをしやすい
- 思い通りにならないと気がすまない
- 注意されると腹が立つ
- 最近落ち着きがない
- 常にピリピリしている

\_\_\_\_\_点



A・B・Cのうち、最も点数が大きかったグループが、あなたのストレス傾向です。

### 身体に出やすいタイプ

症状が重くなる前に早めに対処しましょう。気合いでなんとかしても逆効果。身体症状は、無理をしているあなたを止めるために身体が出しているSOSのサインです。

#### <おすすめ対処法>

身体をゆっくり休めてあげましょう。

- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・予定を気にせず眠れる時間を作る。

### 気持ちが落ち込むタイプ

自信がなく、悪い出来事を自分のせいだと思ってしまい、ますます落ち込んでしまいます。誰かと一緒に騒いで発散させる方法は、このタイプにはかえって疲れる原因となり逆効果です。

#### <おすすめ対処法>

自分がホッとできることをして、自分だけのご褒美時間を作りましょう。

- ・ペットなどの動物と触れ合う。
- ・自然の多い場所で散歩をする。

### イライラしがちなタイプ

思い通りにいかない出来事があると、そのもどかしさが憤りとなり、素直に外に向かって現れます。我慢しようとするのはこのタイプには逆効果。ますますイライラが募ってしまいます。

#### <おすすめ対処法>

イライラのエネルギーを有効的に発散しましょう。

- ・好きなスポーツに打ち込む。
- ・ストレッチをする。
- ・スポーツ観戦をする。