

# ほけんだより 2月

越生中学校 保健室  
平成31年2月1日

まだまだ寒い日が続いています。本校でもインフルエンザの流行が始まってきており、体調不良の生徒も増えてきています。心身ともに疲れが溜まってくる時期になりますので、規則正しい生活に心がけ、手洗い、うがい、マスク、加湿、換気などの予防をしっかりとっていきましょう。

## 心の健康を考えよう

ストレスは「頑張ろう!」として感じるプレッシャーのこと。ストレスが集中力ややる気のもとになって力をいっぱい出せることもあります。しかし、ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎると、心や体の調子が悪くなることがあります。

### 心のサイン



- 不安や緊張が高まる
- イライラしたり、怒りっぽくなる
- ささいなことでびっくりしたり、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
- 人と関わりたくなくなる

### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 食欲がない
- ひどく食べ過ぎてしまう
- 下痢や便秘をしやすい
- めまいや耳鳴りがある



まずは少し休養をしましょう。家族や友達とお話してスッキリすることもあります。運動したり、歌を歌ったり、音楽を聴いてみたり、自分にあったストレスの解消法をみつけてみよう。

## “笑う”だけで、

### 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろなおこころが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする



大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

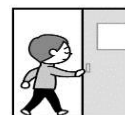


☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

### 怒りを上手にコントロール!

カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいると思います。「カッとなる=怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたりたりしないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、カッとなったら以下のことを試してみてください。自分に合うものを見つけておくとういんですよ!

- ★ゆっくり深呼吸をする
- ★数をかぞえる
- ★その場から離れる
- ★別の楽しいことを考える



☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆