

保健だより

南河原中 保健室

No.13

2018. 3. 1

早いものでもう3月を迎えました。寒かった今年の冬も春が近づき、木々のつぼみがふくらみ始めています。

3年生は、あと半月で巣立ちの時期となりました。

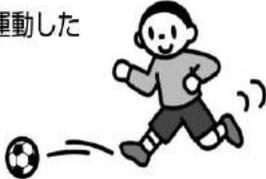
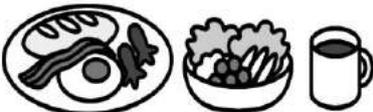
新たなスタートを切る前に、生活習慣を振り返ってみましょう。

十分な睡眠時間と、しっかり食事をとって体調を整えることで、心の面を安定させ、気持ちも前向きになってきます。なんとなく元気がないと感じている場合には、家の人にも協力してもらい、健康的な生活を送るように心がけましょう。



1年間の生活をチェック

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

しっかり睡眠をとった 	快食・快便 だった 	大きな病気や けがをしなかった 
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	悩みや 不安は あまり なかった 
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホや インターネットに 依存しなかった 	人に やさしく できた 

- 全部の項目に「レ」が入った・・・健康度100%
- 6～8個に「レ」が入った・・・健康度80%
- 3～5個に「レ」が入った・・・健康度50%
- 1～2個に「レ」が入った・・・健康度30%

一年間「健康に過ごす」には、毎日の生活の積み重ねが大切になってきます。それは、どれだけ「自分を大切にしているか」にもつながっていきます。

上の9つの項目で、「レ」がつけられなかった部分は、今後の生活で気をつけていく部分です。自分の心がけや勇気を出して行動することで変われるところは、今日から直していきましょう。

また、友達とのかかわりの中で、相手の心の状態を良くする力をみなさん持っています。困っている人に手を差し伸べる、言葉をかける等できることがたくさんあります。

逆に困っていることがあったら、遠慮せずSOSを出してください。その状況が良くなる道が見つかります。



「ストレス」って何だろう



まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうに感じませんか？ 私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。



●「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を『ストレッサー』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

●ストレスをためないためには？（例）

・好きなこと、楽しいことをする

音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる

・体を休める



睡眠を多くとる



お風呂に
ゆっくり入る

・近くにいる人に話す、相談する

友だち



おうちの人



先生



●「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？



一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレッサー」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないということですね。

私が私であるために。心の健康も見直しましょう。