



令和5年2月10日
下伊場野小保健室

文責:小野寺

寒い日が続いています。2月は1年のうちで最も寒い時期です。寒さがきびしくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりと防寒対策が大切です。長袖の肌着を着る、パーカーや厚手のカーディガンを羽織るといった重ね着の工夫をしましょう。

ストレスってなんだろう？

「ストレス」とは、心にかかるプレッシャーのことです。ストレスにはそれを乗り越えることで心が成長できる「良いストレス（適度なストレス）」と、心や体に悪い影響を及ぼす「良くないストレス（過剰なストレス）」があります。

ストレスは目に見えませんが、だれにでもあります。そして大切なことは、ストレスとうまく付き合っていくことです。ストレスを完全になくすことはむずかしくても、だれかに話をしたり、好きなことをして過ごすなど自分に合った方法で良くないストレスを軽くすることができます。

良くないストレスでどんな影響があるの？

からだに表れるサイン

- ・頭やお腹がいたい
- ・食欲がない
- ・つかれやすい
- ・朝起きられない
- ・じんましんが出る など

こころに表れるサイン

- ・イライラする
- ・急になみだが出る
- ・おこりっぽくなる
- ・集中できない
- ・ゆううつな気分 など

まずは、これらのサインに気付くことが大切です。

ストレスを感じやすいシーン

☆良いことも嫌なこともストレスに

- ・新しい環境
- ・テスト
- ・誰かとケンカしたりもめている
- ・クラスの代表に選ばれた
- ・大勢の前で発表する など

ほかにも

- ・好きな音楽を聴く
- ・本を読む
- ・深呼吸をする
- ・話をする

ストレスはためないこと！すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！