



ほけんだより

2月号

金山町立金山中学校
文責 鈴木綾子

3学期が始まり1か月が経ちますが、体調や生活リズムの乱れはありませんか？

3年生は受験に向けて、1・2年生は期末テストに向けて実力を発揮できるように、自己管理をしっかりといていきましょう。毎日寒い日が続きますので、ゆっくり湯舟につかり身体を温めましょう。

今月の保健目標
心の健康について考えよう

今回は
「ストレスとこころ」について
考えてみましょう。



■ストレスって何？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなることがあります。

■ストレスとうまく付き合っていくには？

自分自身のストレスサインを知っておくことが大切です。自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。そうすることで、友達のストレスにも気づくことが出来るようになります。

■ストレスのサイン

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、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
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



みなさんの解消法は？

深呼吸をする、温かい飲み物を飲む、その場面から離れる、お笑い動画を見る、など様々な方法があります。自分に合ったストレス解消法をもつことが大切です。

この冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行しています。感染予防対策はどちらも同じです。一人ひとりが感染対策をしっかりと行い、感染リスクを下げましょう。

- 正しいマスク着用
- 手洗い・消毒
- 十分な換気
- 人と人との距離確保

