

保健だより

Health



令和7年2月
長町中学校芳齋分校
保健室



かいしょうほう し

ストレスとその解消法を知っていますか？

学校での
ストレス

友達関係がうまく
いかない

家庭での
ストレス



兄弟や友達と比
べられる

勉強がわからな
い

先生に怒られた

家族とよく口げん
かしてしまう

親に勉強しなさ
いと言われる

生活の
ストレス



一人になれる時間
がない

お手伝いや塾で
忙しい

疲れていて勉強
が終わらない

人によって感じ方が違うストレス。ストレスは**悪者**？ そうとは限りません。色々な心配があっても目標に向かって頑張る事で出来たという達成感でストレスが自分を強くしてくれることもあります。でも、あまりに辛かったり長引いたりすると心や体が疲れて病気になることがあります。ストレスをうまく解消できたらいいですね。一人で悩まず誰かに相談することも大切です！
保健環境委員会にて解消法を考えて紹介しました。



がんばれ受験生！

- ★ 前日は早く寝よう、睡眠不足は禁物
- ★ 試験時間の3時間前には起きる
- ★ たんぱく質を含む、朝ご飯を食べる
- ★ 余裕を持って会場に行く
- ★ トイレに行っておく
- ★ 深呼吸をする(腹式呼吸) → 息をすうときにお腹をふくらませて、はいてお腹をへこませる
- ★ できる問題を確実にする
- ★ 残り時間が近づいたら、わからない問題を埋めておく
- ★ うっかりミスがないように再度、見直す

