



まだまだ寒い日々が続きますが、もうしばらくの辛抱です。春がもうすぐそこまで来ています。
3年生は残すところは公立高入試。体調管理をしっかり行い、入試当日を迎えてください。

合格祈願

2月の保健目標：心の健康について考えよう

私たちは毎日の生活を通して、何らかのストレスを感じているものです。保健室にも『ストレス』を抱えて来室する生徒は少なくありません。ところで、普段よく言葉にするストレスとは、どういうものか知っていますか？

* ストレスとは・・・

* 心あたりはありませんか？

適度なストレスは生活にハリをあたえ、

何かの刺激(ストレッサー)で自分の体や心が、どうにかしなければ
ならないという状態になっていること。

やる気を起こさせたりしますが、ストレスをため込んでしまうと、心や体・行動に悪影響を及ぼします。

心への悪影響

集中できなくなる
緊張し、落ち着かない
イライラする、気分が暗くなる
考えがまとまらない、不安になる 等



体への悪影響

頭痛、過呼吸、胃かいよう
疲れがとれない、かぜをひき
やすくなる、病気が治りにく
くなる 等



行動への悪影響

キレる、いじめる
ひきこもる、遊びまわる
どうでもよくなり、何もしなくなる
ゲームにのめりこむ



ストレス反応を測ってみよう！
次の症状がこの1ヶ月の間にどの程度あったか、あてはまる数字に○をつけ、1～15番の合計点を出そう。

	ストレス尺度	いつも ある	1日に 何度かある	1週間に 何度かある	1ヶ月に 何度かある	ほとんど ない
1	とても疲れている	5	4	3	2	1
2	頭痛がする	5	4	3	2	1
3	首すじや肩がこる	5	4	3	2	1
4	体が緊張している	5	4	3	2	1
5	胸が痛む	5	4	3	2	1
6	物事に集中できない	5	4	3	2	1
7	眠れない	5	4	3	2	1
8	気分が暗い	5	4	3	2	1
9	胃腸の具合が悪い	5	4	3	2	1
10	食べ過ぎた・飲み過ぎた	5	4	3	2	1
11	家に帰ってもゆううつ	5	4	3	2	1
12	おこりっぽくなる	5	4	3	2	1
13	イライラする	5	4	3	2	1
14	小さな音にもビックリする	5	4	3	2	1
15	キレた	5	4	3	2	1

判定！ 皆さんのストレスのたまり具合は・・・？

合計
_____点

男子

18点以下：少ない
19～41点：ふつう
42点以上：多い

女子

20点以下：少ない
21～41点：ふつう
42点以上：多い

40点以上の方は
相談しやすい人
に相談してね！



★からだを休める★



しっかり睡眠をとる



バランスのよい食事をとる

ゆっくりお風呂に入る

等

★こころを休める★



何もしない時間をつくる



本を読んだり音楽を聴いたりする



からだを動かして気分転換する

等

緊張を

和らげて

実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

からだを安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に

ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



2月5日は笑顔の日



免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!

風邪などにかかりにくくなるといわれています



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



～ むし歯治療状況 ～
(2月13日現在)



保護者の皆様へのお願い

定期健康診断で要受診の案内を受け、医師の診察を受けた結果をお手もとにお持ちの方は、学校に提出願います。