

ほけんだより



令和4年2月4日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

□■あなたは、**ストレス**と上手く付き合っていますか？■□

新型コロナウイルス感染症への対応、冬の寒さ、勉強への不安、人間関係・・・など辛いことを『ストレス』として感じる事がよくあると思います。適度なストレスは、活発に動いたり、いざというときに力を発揮したりするのに必要なものです。

しかし、ストレスがたまりすぎると、【からだ】：頭痛、腰痛、不眠など、

【こころ】：不安、落ち込み、集中力や気力の低下など、

【行動】：暴飲暴食、遅刻や欠席、生活の乱れなど

を引き起こし、長引くと様々な病気にかかりやすくなってしまいます。ストレスがたまったと感じたときは、無理をせずに好きなことやリラックスできることをして解消しましょう。また、悩みや不安への対処には、「リフレーミング」が効果的です。リフレーミングとは、別の視点をもつことでポジティブな考え方に変えることをいいます。例えば、

- | | | |
|------------------|---|-------------------------|
| ●はっきりと自分の意見が言えない | → | <u>優しく、相手に合わせられる</u> |
| ●だらしない、いい加減な所がある | → | <u>細かいことにこだわらず、おおらか</u> |
| ●まわりを気にしすぎてしまう | → | <u>相手に気をつかえる、気配り上手</u> |



- 消極的になってしまう → ? ? ? . . .

考えてみよう！

短所だと思っていることも、見方を変えれば好きなところになるかもしれません。自分や友だちについても考えてみましょう。自分に合ったストレスの解消法やリフレーミングを実践して、ストレスと上手に付き合しましょう！

★ 3階のギャラリーに展示してあるリフレーミングカードを参考にしね。

○●○これから花粉症の季節です○●○

晴れて
気温が
高い



空気が
乾燥して
風が強い

花粉が多いのは
どんな日？

気温の高い日が
2~3日
続いた後



雨上がりの翌日

かぜはもちろん、花粉症も、3度の食事でバランスよく栄養を、また睡眠など十分にとることで、症状の悪化を防ぐことができます。

花粉症の症状がひどく、鼻水が止まらなくて困っている人は耳鼻科で相談しましょう。また、ティッシュは各自で、十分な量を持ってきてください。鼻水をとったティッシュは、そのままゴミ箱に捨てないで、自分でビニール袋を持ってきて、それに入れてから捨ててください。



ゴミ箱へ