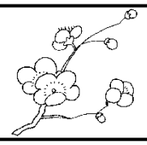
保健だより



益田市立美都中学校
保健室　梅原
３年２月３日　No.10

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。１年間のまとめへ向けて一人ひとり頑張っているところだと思います。１・２年生も、３年生もそれぞれ今年度残された時間を有意義なものにできるよう、体調管理にも十分注意して、元気に登校しましょう。

心の健康チェック　『心の健康』にも目を向けてみたいと思います。「ストレス」というと、勉強や部活など学校のこと、友達や家族との関係のこと、あるいは自分って何でこうなの？といった自分自身のこと、さらには寒かったりうるさかったりする環境についても原因になることがあります。自分の心の様子をチェックしてみましょう！

体の健康チェック　最近の自分の生活習慣について振り返ってみましょう！このままだとちょっとまずいかな…というところが思いつく人。今が変えるチャンス！！自分で気づけるということはすばらしいこと。そこを改善すれば、より健康的な生活が送れると思いますよ。

生活習慣を見直して、体も心も健康に！

チェックしてみよう！！

食事面… □3 食(朝･昼･夜)きちんととっているか □好き嫌いせず、バランスよく食べているか □間食をしすぎてないか	
運動面… □日頃からこまめに体を動かしているか □体育以外にも運動やスポーツをしているか	
休養面… □夜ふかしせず、睡眠を十分とっているか □リラックスできる時間をもっているか	

ストレスってどういうしくみ？

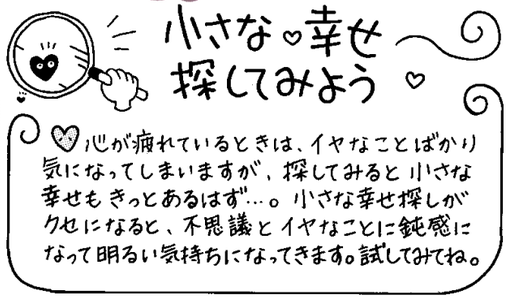
ストレッサー → **評価** → **反応**

「モヤモヤ」な出来事
- 受験がある…
- 友達に無視された…
- 親に怒られた…
- うるさいなぁ…

出来事のとらえ方
- 不安だな…
- 苦手だな、イヤだな…
- 面倒だな…
- 頑張らないと…

心への反応
- やる気が出ない…
- 気が重い…
- 落ち込む…
- 涙が出てくる…

からだへの反応
- お腹や頭が痛い…
- 眠れない…
- 食欲が出ない…
- だるい…



対処法その①　出来事のとらえ方を変える

なかなか難しいことですが、ストレスになっている物事のとらえ方をマイナス思考からプラス思考に変え、「たいしたことない」「きっとどうにかなる」と思えると少し楽になれるのではないでしょうか。

対処法その②　気分転換をする

気分転換には今の状態を一時的に断ち切るという効果があります。すると、疲れた神経が休まり回復してきます。そうすれば、少し気持ちがマイナス思考に傾いてイヤだなと感じていたことが、そんなにイヤではなくなるかもしれません。問題としっかり向き合うためにも、自分なりの気分転換法をもちましょう。