



2015/02/18 富野小中学校 保健室

保健目標

心の健康について考えよう

ストレスたまっていませんか？

何らかの刺激により体や心に負荷がかかって、通常ではない状態を「ストレス」といいます。ストレスの原因は人によって様々で、勉強・部活動・友達関係などがあげられます。ストレスがたまっていると、心身の不調や病気につながってしまふことがあります。

まずは自分の今のストレス状態をチェックして、ストレスへの対処法を身につけましょう！

※あてはまる項目にチェックを付けてみよう！

- ☐ 考えが堂々巡りになって、物事を決められないことが増えた
- ☐ 考えること自体がわずらわしいと思うようになった
- ☐ 勉強や生活でミスが増えてきた
- ☐ 学校内にうまく付き合えない人がいる
- ☐ いじめや嫌がらせにあっている
- ☐ いつも他人に対して自分を抑えて我慢している
- ☐ 他人に対して攻撃的になってしまうことが多い
- ☐ 体の疲れを感じるようになった
- ☐ よく眠れない日が続いている
- ☐ あまり食欲がない
- ☐ イライラすることが多くなった
- ☐ 何もやる気がしないと感ずることが多くなった

- ☐ 頭の中にいつも気がかりなことがある
- ☐ ゆうつな気分が続いている
- ☐ 教科書や本などを読んでも、なかなか頭に入っていない
- ☐ 最近、あまり人と話をしたくなってきたと思う
- ☐ 親や先生から過剰に期待されている
- ☐ テストの成績がなかなか上がらない
- ☐ 暴飲暴食をするようになった
- ☐ 朝、起きられなくなってきた



* ストレスの対処法 *

〈リラックス状態をつくりましょう〉

1. 手をグーの状態にして、ギュッと強く握ります。
2. 10秒間くらい強く握ったままにします。
3. 次に手の力を緩めます。そのときの力の抜けた状態が「リラックス状態」です。
4. 1～3を何回か繰り返してみましょう。手のひらがリラックスしてきます。



〈4カウント・ブリージング〉

1. 息を吸いながら、4つ数えます。
 2. 息を止め、4つ数えます。
 3. 息を吐きながら、4つ数えます。
 4. 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。
- 1～4をリラックスするまで、4回程度くり返します。



高校入試まであと20日



《チェックテストの解説》

●チェック数0～8

ストレス度は低めです。今の状態を続けましょう。



●チェック数9～12

ストレス度は標準的です。ストレスを感じた時には早めに気分をリフレッシュさせましょう。



●チェック数13～16

ストレス度は高めです。早めに気分をリフレッシュさせましょう。また、少し疲れがたまっているでしょうから、休息時間や睡眠時間を増やしてみましょう。



●チェック数17～20

ストレス度はかなり高い状態です。心身が疲労しているはずですから、長めの休息や睡眠が必要です。また、つらい時には誰かに話したり、相談したりしてみましょう。





がんばれ！受験生！

ゴールは近い



食事

●バランスよく

体力がつき、
かせ予防にもつながります。

●腹八分目で

食べ過ぎは、体調をくずす原因に。
特に、夜食のとり過ぎには注意!!



先輩からの
応援メッセージ



生活リズム

●じゅうぶんな睡眠を

脳の疲れをとり、記憶を
定着させる効果があります。

●早起きの習慣を

試験の始まる時刻には、
脳が目覚めているように。



先輩からの
応援メッセージ



リフレッシュ

●休憩時間は、机から離れる

場所をちょっと移動するだけでも、
気分転換の効果大です。

●軽くからだを動かす

こわばった首や肩の筋肉をほぐし、
集中力を取り戻す効果があります。



先輩からの
応援メッセージ



リラックス

●寝る前に、お風呂でゆったり

心身の疲れがとれ、
手足が温まって、熟睡モードに。

●手や指先をマッサージ

手に汗をかいて、冷たく感じるときは、
手や指先をマッサージすると、効果的。



先輩からの
応援メッセージ



ストレッチをしよう！

寒いと体が縮こまり、何だか硬くなっているように感じませんか？そこでオススメしたいのがストレッチです。

ストレッチは縮こまった筋肉をほぐし、血行も良くなります。お風呂に入った後、まだ体が温かいうちに布団の上で行えば、さらに筋肉が伸びやすくなります。

首や肩、手足や背中、わき腹など、弾みをつけないで、ゆっくりと伸ばしてみましょう。無理をせず、痛みを感じる手前まで伸ばすのがポイントです。

冬の運動不足の解消に、家族みんなでやると楽しいかも・・・♪

呼吸を整えて
ゆっくり・・・



体をほぐすことは心の健康にもつながります。



【おすすめ快眠法】

～1日の終わりに思いだそう♪

よかったこと♪

うれしかったこと♪がんばったこと♪～



睡眠には、体を休めるほか、昼間のできごとを整理し、記憶を定着させる働きがあります。寝る直前に考えていたことは、夢に出やすいとも考えられています。

イヤなことを思い出すと、なかなか寝つけず、気になっていることが頭の中をぐるぐる…。いいことを思い出していると、気持ちがほぐれて、いつの間にか寝ていることも多いようです。そして、不思議と次の日の目覚めもすっきり。

寝る前の小さなハッピー習慣が、明日へのパワーにつながります。

いいこと探し、試してみませんか？



ゆうき・ひでとし・まこと・
がんばれ～ ヒューヒュー♪

