

3年生は高校生最後の考査が終わり、また、1.2年生は今月末に学年末考査を控え、いよいよ今年度のゴールも見えてきましたね。

3学期はまとめの時期で忙しかったり、寒い日が続いたりして体も心もバランスが崩れやすいです。今後も、体調管理を行ってください。

今年度最後の保健委員会だよりは、保健委員会の部長・副部長さんが作成してくれました。内容はストレスの原因や対処法などについてです。ぜひ、部長・副部長さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

深呼吸をしてみよう!

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへそ下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



1. ストレスとは

医学的には外からの刺激に対する身体の反応のことを「ストレス」と呼び、その反応を生じさせる刺激(ストレスの原因)のことを「ストレッサー」と呼んでいす。一般に言う「ストレス」はこの両方の意味を含んでいます。



2. ストレスの原因

ストレスを引き起こす原因(ストレッサー)には大きく分けて4つに分類できます。

1. 物理的ストレッサー (高温や低温、湿度、騒音など)
2. 化学的ストレッサー (酸素の欠乏、栄養の不足など)
3. 生物的ストレッサー (病原菌や病気、睡眠不足)
4. 精神的ストレッサー (人間関係や精神的な苦痛など)

※ちなみに、ストレスの語源はもともと物理学の分野で使われていた用語で、外力の側からかけられた圧力で歪みが生じた状態を指す言葉なんだよ。

ストレスが限界に達する前にすべきこと4選

1. ゆっくりとお風呂(湯船)につかりましょう
2. 十分な睡眠を取りましょう
3. 適度な運動をしましょう
4. 趣味に没頭しましょう

ストレスのサインについて矢口ろう

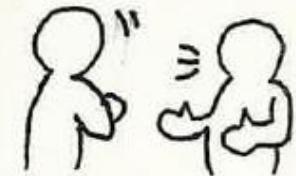
心のサイン

- ・イライラしたり、落ち込むことが増える
- ・やる気がなくなり、何事も楽しくないなど



体のサイン

- ・寝つきが悪くなったり、時々目が覚める
- ・食欲がない or 食べすぎてしまう
- ・肩こりや頭痛などの痛みが出てくる等



一人でガマンせず、友達や家族に相談しよう!!

『学校には、スクールカウンセラーなど皆さんをサポートしてくれる人がたくさんいます。どんなことでもいいので、気軽に相談して下さい!!』