



ほけんだより

11月
西中学校



今月のテーマ



ストレス
って何だろう？

“ストレスだ”と感^{かん}じることは
ありますか？
うまくやり過ぎていませんか？

そもそもストレスって？

外部からの刺激を受けて
生じる緊張状態のこと。

刺激ってどんなもの？

日常の中で起こる様々な変化のこと。
ツライこと、嫌なこと、嬉しいことなど全てが刺激。

ストレスを受けたとき

私たちはどんな反応を示すだろう？

① 心のサイン

笑えなくなる、ささいなこと泣く
ボーッとすることが増える



② 体のサイン

多いのは腹痛



胃腸は自律神経の暴走を
大に受けるので下痢、便秘、
食欲不振をおこす。

アトピー性皮膚炎が
ひどくなったり、いん
じましんが出たりする。



皮膚症状も珍しくない

③ 行動のサイン

反抗的になる、暴力的になる



口数が少なくなると
ひどく甘えるようになる



ストレスって悪者なの？



ストレスはほんとに悪かったら
いいなあと思ってるよね
でも本当に悪いと思ってる？

人は良いことも悪いことも
大なり小なりストレスを感じてる。

でも同じストレスでも考え方や
対処の仕方によっては良い
ストレスにも悪いストレスにも
なり得る。

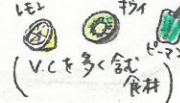
自分を見つめ直したり、何かを
始めるきっかけになったりも
する。

さあ、これから悪くならない
ように考え直してストレスと
うまく付き合っていきたい！

～ストレスと上手に付き合おう～

① ストレス予防のための食生活

ストレスがかかるとビタミンCが
大量に消費されます。そこでビタミンCを
たくさん摂り、ストレスに対する抵抗力を
高めましょう。



③ 体を動かす

普段から身体活動量が多い人や
定期的に運動している人は
心の健康度が高いという報告が
あります。
少々の運動でも
気分転換に
とても良いですよ！



② 呼吸を整える

怒ったり悲しんだりすると呼吸は
浅くなります。
深呼吸をして呼吸を整え、
心と体の緊張をほぐしましょう。



④ 優先順位をつける



やるべきが多すぎてストレス！
そんなときはまず何から
手を付けたらいいのかわ
見通しを立ててみましょう。

⑤ 笑う



笑いは脳の神経に！
でも本当に笑わなくてもOK
口角を上げて笑顔を
つくりましょう。
リラックス効果 ありまふよ

⑥ 無理のない小さな目標を決める

今日はここまでできたらOKとか
ここまで終わったら休憩するなど
小さな目標を立て、それが達成
できたら頑張った自分をほめて
あげましょう。

- ★ ほかにもいろいろな方法があります。★
- ★ 自分に合った方法を見つけろ ★
- ★ ストレスを上手にコントロールしましょう。★



こんなふうにストレスから身を守るために
ストレスを自分でコントロールするのを
ストレス マネジメント といいます。

このごろでは
企業でも
ストレスマネジメント
研修が行われて
いたりします。



話している人
ストレスを抱えているんだね