

健やか

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No. 18
2021. 2. 12

ここ数日、新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少傾向にあるようですが、これまで同様、気を緩めずに今後も感染予防対策を徹底していきましょう！

～心の健康を考えよう～

冬の寒さや受験・勉強への不安、人間関係など、この時期は心が不安定になりやすい時期といわれています。心が不安定なときによく出てくるワードが「ストレス」。そもそも「ストレス」とは一体何なのでしょうか！？
「ストレス」というと、悪いイメージが強いですが、私たちは適度なストレスの中、バランスをとりながら生きています。気温や光、音などもストレスの原因となります。また、辛い出来事だけでなく、うれしい出来事もストレスになります。そして、ストレスはその原因の大小だけではなく、受ける側(人)によっても感じる度合いが違います。

《ストレスをコントロールしよう》

生きていくうえで避けては通れないストレスなので、うまく付き合っていくことが重要です。自分の性格やくせを知って、自分に合ったストレス解消の方法を考えてみましょう。

◎自分の考え方のクセを見直してみる！

例…「絶対～だ。」→「もしかしたら思いこみかも」
「自分には無理。どうせできない。」→「大丈夫。きっとどうにかできる。」



◎対処法(3R)を身につける！

Rest (休養) ・ Relax (リラックス) ・ Recreation (レクリエーション)
例…寝る・おしゃべりする・運動する・美味しいものを食べる・本を読むなど。



◎自分に励ましの言葉をかける！

紙に書いたり、声に出したりしてみる。
例…「ま～いっか」「そのうちなんとかなるか」「大丈夫」「ちょっと休憩～」など。



◎周りのサポートを得る！

友達や家族、先生など誰かに相談することで自分とは違った見方を発見でき、ストレスを軽くできることがあります。一人で悩まず、人に話してみましょう。



受験までもう一踏ん張り

♡心を落ち着かせる食べもの♡

先日公立高校推薦入試が終わりました。受験を終えた人は本当にお疲れ様でした！まだ終わっていない人は、もう少し緊張の日々が続きますね。様々なリラックス法がありますが、食べ物の中にも緊張を和らげる働きをするものがあります。『トリプトファン』という成分に、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。

*牛乳 *バナナ *納豆 *豆腐



『トリプトファン』を含む食品を上手に取り入れて焦る気持ちを落ち着かせ、勉強にのぞみましょう。
皆さんの健闘を祈っています！！！！！！

I LOVE YOU HAPPY VALENTINE'S DAY

バレンタインデーが近づくと、チョコレートに関する話題が多くあり、主原料のカカオに含まれる「カカオ・ポリフェノール」が注目されています！その主な効能とは…？

ただし、市販のチョコレートは糖分・油分が多く含まれているので、食べ過ぎは要注意！

動脈硬化を防ぐ

ストレスの解消に役立つ

ガン予防への効果が期待されている