



新篠津村立
新篠津中学校
保健だより

No. 26

2020. 2. 6



暦の上では「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。本校では、今年度はインフルエンザにかかる生徒が少なく、元気に過ごしている人が多いようです。ですが、3年生はこれから受験シーズンに入っていきますので、まだまだ油断はできません。手洗い・うがい、咳エチケットなど、予防を心がけましょう。

ストレスとうまくつきあおう！

テストや部活動、友達関係、高校受験など…。中学生のみなさんもストレスを感じる場面がたくさんあります。みなさんは、ストレスを感じた時、どのように対処していますか？

ストレスには、それを乗り越えることで人間的な成長が見込める「いいストレス（適度なストレス）」と、気分が暗くなったり病気につながるなど、心身に悪影響が出る「よくないストレス（過剰なストレス）」があります。

大切なのは、ストレスとうまく付き合っていくこと。ストレスを完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごすなど、自分に合った方法で、よくないストレスを軽くすることができます。

よくないストレスでどんな影響があるの？

からだに表れるサイン

- ・頭が痛い
- ・つかれやすい
- ・朝が起きづらい
- ・食欲がない

こころに表れるサイン

- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・集中できない
- ・憂鬱な気分が続く

まずは、これらのサインに気づくことが大切です



こんな付き合い方はうまく
ないよ

- ・どなる ・あばれる
- ・落ち込む ・何もしなくなる

ストレスを感じたときの

うまいつきあい方

～自分に合った方法を見つけよう！～

スポーツで体を動かす



好きな音楽を聴く



誰かに相談する



考え方を变える

こんな感じ
でいっか～



ゆっくりお風呂に入る



その他にも、

- ・深呼吸をする
- ・好きなものを食べる
- ・本を読む など



いろいろな方法があるよ