

# ほけんだまり 2月

平成 26 年 2 月 17 日(月)  
伊丹市立西中学校 保健室

2月19日は「雨水」。雪が雨に変わる頃ということです。北国では降り積もった雪が少しずつとけはじめ、暖かい地方ではウグイスが鳴き始めたり、菜の花が咲き始めたりします。実際はまだまだ朝晩など厳しい寒さが残っていますが、少しずつ日が長くなり、日ざしが明るくなってきて、春が近づいていることを感じるとうれしいものですね。

2月保健目標  
心の健康を考えよう  
かぜ・インフルエンザを  
予防しよう

## 引き続き、かぜ・インフルエンザの予防を！！

西中では1/20(月)から1年生でインフルエンザが始め、翌週には2・3年生でも見られるようになりました。現在は、インフルエンザにかかっている人はいません。しかし例年3月頃まで流行しますので引き続き予防に努めて下さい。

### ●ストレスとストレッサー

ストレスとは、「体に受けた刺激に対する体の防衛反応」のことです。そして、ストレスの原因となる体への刺激のことを、ストレッサーと言います。ストレッサーには、人間関係のトラブルなどといった精神的なものだけでなく、暑さ寒さや騒音といった物理的なもの、薬品や排気ガスといった化学的なもの、細菌や花粉といった生物学的なものなど、様々なものがあります。

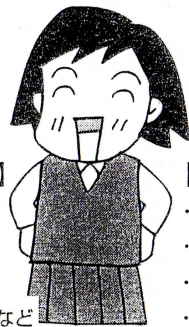


### ●過度のストレスはうまく解消しよう

ストレスというとマイナスのイメージが強いですが、適度なストレスは活力を生み、自己の成長を促すエネルギーになるとも言われています。しかし、ストレス状態が長期にわたったり、ストレッサーの種類が増えたりすると、だんだん適応力が失われ、自律神経やホルモンのバランスが崩れて免疫力が低下し、様々な病気にもつながっていきます。そのため、度を越したストレスはうまく解消していくことが大切です。

### ●あなたはストレスに強い？ それとも弱い？

まあいいや  
たのしいなら!!  
あはは



#### 【ストレスに強い人の傾向】

- ・おおらかで、マイペース
- ・気持ちの切り替えが早い
- ・感情をのびのびと表現できる
- ・趣味や生きがいをもっている など

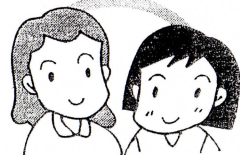
完璧じゃないと...  
みんなはどう  
思っているのかな



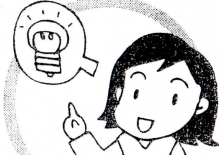
#### 【ストレスに弱い人の傾向】

- ・完璧主義で、妥協することができない
- ・周囲に気をつかいすぎる
- ・嫌なことも嫌と言えない
- ・物事にいつまでもこだわる など

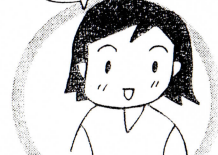
### ●ストレス どう対処したらいい？



- ・相談できる相手をもつ



- ・前向きに考える  
(発想の転換)



- ・自分の気持ちを素直に  
伝えるようにする



- ・自分に合ったストレス  
解消法を実施する

基礎知識★ストレス

## さまざまなリラックス法

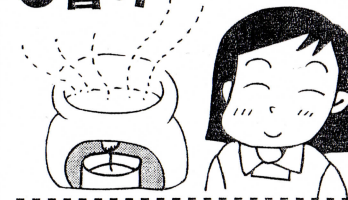
ストレスを感じたら、こんな方法で気分転換をはかってみてはいかがでしょうか？  
あなたなりのリラックス法を見つけるのもよいですね。

### ●入浴



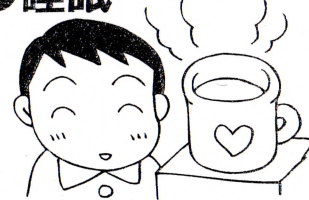
ぬるめのお湯(38~40℃くらい)にゆっくりつかってみましょう。副交感神経が優位になるので、鎮静効果があり、精神的にも落ち着きます。  
また、心臓への負担の少ない半身浴(お湯につかるのは、みぞおちから下の部分まで)にすると、さらにgoodです！

### ●香り



香りには、気分をリフレッシュしたり、体をリラックスさせる働きがあるとされています。例えばラベンダーの香りは、リラックス効果がある香りとして代表的なものだそうです。  
まずは、あなたが「好きだな」「いいな」と感じるお気に入りの香りを探してみてください。

### ●睡眠



疲れたときには、やはり睡眠をとるのが一番です。睡眠は体と脳の疲れをとり、ストレスの解消にもつながります。  
もし寝つきが悪いようなら、寝る前にホットミルクを。体が温まって心地よい眠気が訪れるとともに、精神を安定させる効果もあるそうです。

### ●ストレッチ

ストレッチは、より意識的に筋肉や腱を伸ばすことによって、緊張した体をほぐすもの。筋肉の緊張が和らげば、心の緊張もほぐれ、精神的にもリラックスすることができます。ただし、反動をつけたり無理に伸ばしたりせず、ゆっくりと段階的に伸ばしていくことが大切。特にお風呂上がりは、筋肉が柔らかくなっているので、ストレッチにお勧めです。

