

# ほけんだより8月号

貝塚市立第一中学校  
保健室  
R5年. 8月

夏休みも半分が過ぎました。長い休みで、心や体の調子が崩れていませんか？ 始業式に、みなさんの元気な顔がみたいので、「ストレス」について特集しました。

**ストレスって？** 外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。日常の中で起る様々な変化がストレスの原因になります。

**ストレスの原因**

あなたにとってストレスの原因は何ですか？

**「ストレス反応」** どんなストレス反応がありますか？

**心の反応**

イライラ 不安になる  
怒りが増える  
やる気がなくなる  
など

**体の反応**

体重が増える・減る  
頭が重い・痛い  
だるい 肩がこる お腹が痛い  
など

**行動の変化**

ミスが増える  
食欲が増える・減る  
など

**適度なストレス**


集中力や記憶力のアップ  
意欲の向上などにつながる！



**過度なストレス**

放置したまま  
様々な影響が出て病気になること。

## ストレスと上手につきあうために


**1. 〇〇〇〇を整える。**  食きちんとごはんを食べる。

体の疲れは心の疲れ  基本が大抵やわやわ

- 決まった時間に   〇時までに寝る。
- 適度に  を重くかす。  おたこだしでも


答. 生活習慣. 3. 寝る. 体

**2. 自分のストレスに気づく。知っておく。**

 この反応...自分のストレス反応や!

**3. ストレスの対処法を用意しておく。**

**伸びる**


 指伸ばす

※伸びるときに声を出るとリラックス効果が高まるそうぞす

**呼吸法**

鼻からゆっくり吸って、鼻からゆっくり吐き出す

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 遠くの風車をまわすイメージ

**4. 誰かに話す、相談する。** 心に溜めず、外に出すことが大切。

家の人、友達、学校の先生など... 話せないときは専門家に相談を。

**LINEのチャット**

大阪府のほっとライン

水・土・日 17:30~22:00

**電話**

この健康相談系-ダイヤル 0570-064-556

月~金(祝日・年末年始除く) 9:30~17:00 18:30~22:00

若者専用電話相談(わかほっとダイヤル)

水(祝日・年末年始除く) 9:30~17:00 06-6607-8814

日・火・木・金はこの電話相談。

関西(のちの) 24時間 365日 電話 06-6309-1121

大阪自殺防止センター 金13:00~日22:00 06-6260-4343



<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>夏の暑さ、人間関係。</li> <li>イライラする、頭から熱せれない。</li> <li>*1 散歩する、トイレに行く。 *2 深呼吸する、瞑想する。 *3 早く帰って寝る、おいしいものを食べる。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>永遠に続く単純作業。</li> <li>食欲がなくなる。</li> <li>*1 Youtubeで動物の動画を見る。 *2 好きな歌を聴く。 *3 家族と過ごす。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>仕事を何から処理していいかわからないとき。 予想していたように物事が進まないとき。</li> <li>歯のくいばり、肩こり、頭痛が あつくなる。</li> <li>*1 自分の推しの動画を見る。 *2 早く家に帰って寝る。 まずはその場から移動する。 *3 友だちに話を聞いてもらう。 食事にいく。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>予定が急にかわる。</li> <li>気持がわるくなる。</li> <li>*1 楽器をさわる。 音楽を聞く。 *2 甘いものを食べる。 *3 好きなものを食べる。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>自分の元気がムダと感じたとき。</li> <li>人を許せなくなる...</li> <li>*1 体を動かす。(バレ、筋トレ) *2 自分がイライラしていることを自覚し、 イライラしている自分だけよって言い聞かせる。 *3 睡眠</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>予定通りに物事が進まないとき。</li> <li>胃が痛くなる。</li> <li>*1 ドラマを見る。 *2 我が子とスキップ。 *3 走る、大きな声を出す。</li> </ol>
<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>思い通りにいかないとき。</li> <li>イライラ。肌荒れ。</li> <li>*1 深呼吸。 *2 散歩 *3 サウナ</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>人からイヤな事を言われること。</li> <li>言われた事が忘れられない。</li> <li>*1 映画を観る、甘いものを食べる。 *2 料理をする。 *3 うたをうたう。</li> </ol>	<p>先生</p> <p><b>ストレス</b> 先生にきいてみました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>あなたにとってストレスの原因は何ですか？</li> <li>どんなストレス反応がありますか？</li> <li>対処方法は？ *1. ちょっと気分転換したいとき。 *2. 気分が落ちる、暑い、イライラするとき。 *3. 心が疲れたとき、元気がないとき。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>言っただけ通りにする。</li> <li>その通りにやりたくなくなる。</li> <li>*1 コーヒーを飲む。 (ブラックのちよと甘いやつ) *2 ドライブ(車の運転) *3 体を思い切り動かす。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>命令員よくできなかったとき。</li> <li>ほにもかもが#兼になる。</li> <li>*1 おやつを食べる。 *2 席を立つ *3 早く家に帰って 何もしていない時間を つくる。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>時間通りに仕事(家事)が終わらないとき。</li> <li>イライラ、怒りっぽくなる。</li> <li>*1 深呼吸、 ヨガのポーズ *2 マガを読む。 *3 寝る。 Instagram Netflix、TVを見る。</li> </ol>
<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>夏の暑さ、大きな音。 先の見通しがたたないとき。</li> <li>イライラする。笑顔を減らす。 指にブツブツができる。</li> <li>*1 寝る、友達と遊ぶ。 *2 一人で買い物に行く。 *3 寝る。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>家庭内のトラブル。</li> <li>頭がかゆくなる。</li> <li>*1 外に出る。 *2 イライラするわーと言う。 *3 睡眠をとる。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>人と関わる上での心配事不安。</li> <li>めまい、体のかゆみ、(軽く)涙が出る。</li> <li>*1 一旦家に帰って休む。 近場の飲食店に行く。 *2 お酒を飲む。 *3 寝る。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>人間関係。</li> <li>「この人は合わないな」と思ふ。 肩が痛くなる。</li> <li>*1 一人になる。運動する。 *2 話しかける人に相談する。 *3 「がんばれ自分!」と思つて 気持ちを元に戻す。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>自分の思い通りに物事が進まないとき。</li> <li>かたまりイライラしてしまいます。</li> <li>*1 好きな音楽を聞きながら、ゲームをする。 *2 別のことをして気をまぎらわせる。 *3 帰って早めに寝る。</li> </ol>	<p>先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>予定通りにいかない。 仕事が増える。</li> <li>肩こり。</li> <li>*1 ドラマを見る *2 おいしいものを食べる *3 安いものを食べる。</li> </ol>