保健だより　１１月号

HEALTH

加賀市立山代中学校　保健室

令和５年　１１月　７日

１１月の保健目標　　心の健康について考えよう

心の健康に影響を与えるのがストレスです。ストレスとは「何かの刺激によって、身体や心に負担がかかった状態」のことです。

ストレスとは？

ストレスになるもの

学校でのストレスのもと

成績がなかなか伸びない
進路が決まらない
部活動で思ったように活躍できない
友達関係がうまくいかない　など

家でのストレスのもと

家族とよくロげんかをしてしまう
兄弟姉妹や友達と比べられる
親に「勉強しなさい」と言われる
親が帰ってくる時間が遅い　など

生活でのストレスのもと

塾や習い事で忙しい
やらなきゃいけないことがいっぱいある
疲れて宿題や勉強がはかどらない
１人になれる時間がない　など

環境によるストレスのもと

暑い、寒い
大きな音、雑音
臭い　光　　など

ストレスサインを知ろう

からだに表れるサイン

お腹や頭が痛い
食欲がなくなる　増える
息苦しくなる
気持ちが悪くなる
眠れない　　など

行動に表れるサイン

いつものように勉強が進まない
ダラダラしてしまう
言葉づかいが悪くなる　　など

気持ちに表れるサイン

イライラすることが多い
やる気がなくなる
不安になる　　など

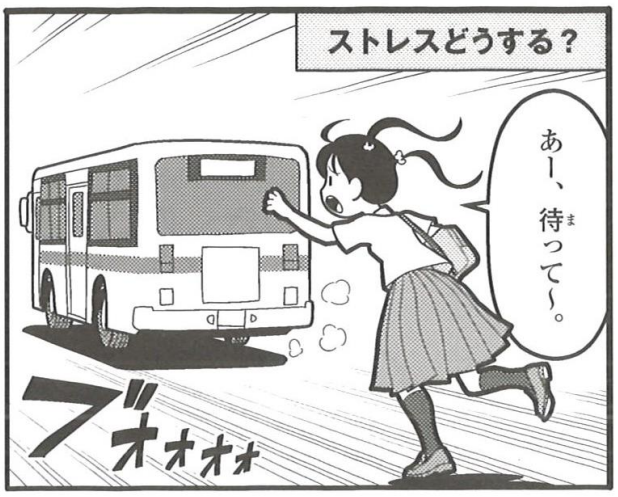
ひとりひとり感じ方や考え方が違うようにストレスの感じ方やサインも違ってきます。

適度なストレスは必要

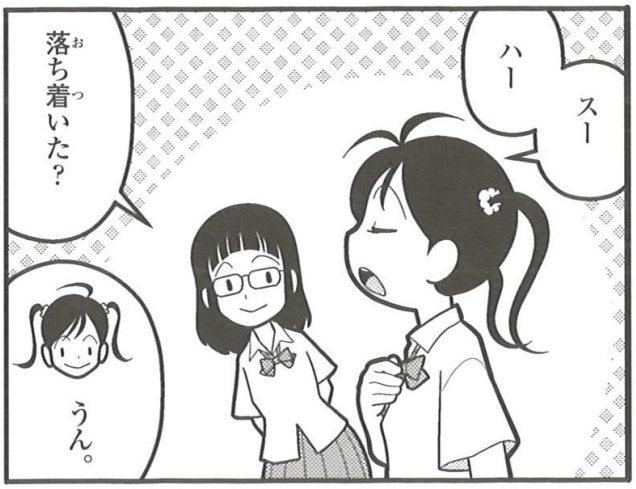
ストレスというのは、ありすぎるのはよくないですが、全くないのもよくありません。

生徒にとって、試験は大きなストレスのひとつです。誰でも「テストなんてなければいいのに」思ったことがあるでしょう。

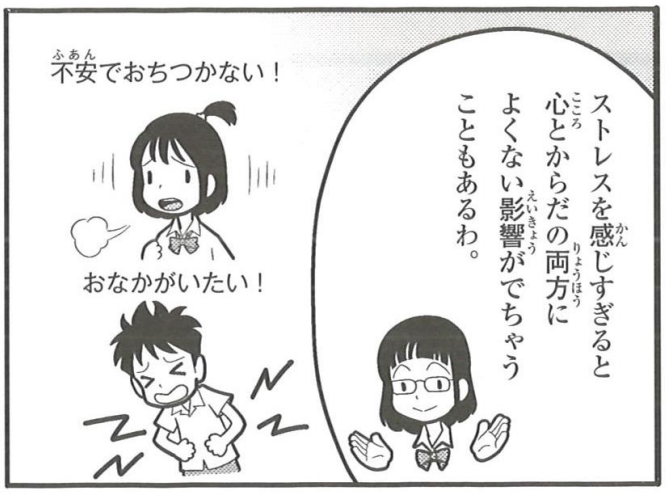
でも、試験があるから「勉強しなきゃ」「授業をまじめに受けよう」という気持ちになるのではないですか。試験というストレスが君たちを勉強に向かわさせてくれているのです。


ストレスどうする？
あー、待って～。
ブオオオオ

ちょっと待ってくれれば乗れたのに超ムカついた。
プン
プン
まあまあ。まずは深呼吸して落ち着いてみて。


スー
ハー
落ち着いた？
うん。

ストレスには原因となるストレッサーというものがあるのよ。たとえば…。
・友だちとのこと
・勉強のこと
・暑い・寒い
・思いどおりにならないこと


ストレスを感じすぎると心とからだの両方によくない影響がでちゃうこともあるわ。
不安でおちつかない！
おなかがいたい！

ストレスって悪者だね。
いやいやほどほどのストレスは心が育っていくためには必要なのよ。

でも、ストレスはためこまないのが大切。さっきの深呼吸みたいに自分にあった解消方法をみつけられるといいわね。

じゃあわたしは、大好きなゲームをいっぱいしよう。
え～下手だから、よけいにストレスがたまるでしょ！