



すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。みなさんは今年の目標を立てましたか。それぞれに思い描いている1年があると思います。1日1日を積み重ねて、楽しく充実した1年にしてください。そして、日々の生活の土台となる心と体が元気であるよう、生活習慣を整えていきましょう。



今月のすこやかめあて



ストレスと上手につきあおう！

心は、不安なこと、悲しいことなどの多くのしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレスラー」、変化を「ストレス反応」と言います。ストレスには、乗り越えることで人間的な成長が見込める「適度なストレス」と、気持ちが落ち込んだりイライラしたりして心身に悪い影響が出る「よくないストレス」があります。大切なのは、ストレスと上手につきあうことです。

ストレスになりそうなこと

- 習い事や部活動で忙しい
- 不安や心配なことがある
- 友達とけんかした
- 勉強が難しい
- 感染症が心配



体に現れるサイン

- 頭が痛い・食欲がない
- 眠れない・便秘・下痢

心に現れるサイン

- イライラする・集中できない
- 気分が落ち込む・やる気がない

自分に合ったストレス解消法を見つけよう！例えば以下のような方法があります。

- だれかに話す
- ゆっくりお風呂に入る
- 体を動かす
- 今の気持ちを紙に書き出す
- 深呼吸をする
- 音楽を聞く
- 本を読む

