

保健だより 7月号

令和2年7月3日(金)

No.3

那覇市立鏡原中学校

発行：保健室

学校が再開して1ヵ月が経ちましたが、学校のある生活には慣れてきましたか。

長い休みの後に、6校時までの授業、部活、宿題、塾など、毎日やることがたくさんあって、疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

体調を崩すと、気持ちまで沈んでしまいます。体も心も調子を整えるためには、規則正しい生活リズムと食事が大切です。毎日起きる時間を同じにして、少しずつ生活リズムを取り戻しましょう。

自分の心を見つめよう

～ストレスとストレス反応～

1 ストレスってなんだろう？

日常で起こる様々なできごと(ストレスラー)によって起きる、心身の**緊張状態**、「**ひずみ**」のこと。

2 ストレスラーとは？

私たちの身の回りに起きる「イヤだな」あるいは「おそろしいな」と感じられる変化や刺激などの「**原因となるできごと**」のこと。

3 ストレス反応とは？

ストレスラーが自分の心や体を刺激してストレス状態になった時に起きる、**ドキドキする、腹痛、腹が立つ、泣く、逃げる**などの**様々な反応**のこと。どんな反応が出るのかは、ひとりひとり違う。

4 ストレス反応にはどんなものがあるのだろう？

【身体的な反応】

- ・だるい
- ・下痢ぎみ
- ・ふらふらする
- ・めまい
- ・ドキドキする
- ・腹痛
- ・頭痛
- ・息苦しい
- ・かゆみ
- ・便秘ぎみ
- ・眠れない
- ・食欲がなくなる



【心理的な反応】

- ・むかつく
- ・イライラする
- ・何もやる気がしない
- ・落ち込む
- ・泣きたくなる
- ・気にしすぎる
- ・落ち着かない
- ・集中できない
- ・不安になる
- ・楽しくない



【行動的な反応】

- ・いじめる
- ・物を壊す
- ・キレる
- ・大声を出す
- ・ひきこもる
- ・不登校
- ・リストカットをする
- ・非行する
- ・家出する
- ・大食いする

5 考えてみよう!

◎あなたにとって、どんなことがストレスラーになりますか？

◎ストレスがたまると、体や気持ち、行動にどんな変化が起きますか？

*人によってストレスラーやストレス反応は違います。自分にとって何がストレスラーになるのか、どんなストレス反応があるのかを知ることは、自分の心の状態を知る上で大切です。



ボールを押さえた時、押している指を「**ストレスラー**」、ボールが押されてゆがんだ状態を「**ストレスがある状態**」。

手洗い・マスク着用を意識しよう!

現在、沖縄県では新型コロナウイルスの感染者0人が続いています。「もう感染することはない!」「もう大丈夫だ!」と、思っている人はいませんか？

6月19日から都道府県をまたいでの移動が可能になりました。沖縄県でも県外からの観光客がまた増えています。沖縄県では感染者が0人ですが、東京都をはじめ、県外ではまだまだ感染者が出ています。

◎こまめに石けんで手洗いをする

◎学校や外出先ではマスクを着用する



再び感染者が出ないように、もう一度、この2点を意識して行動しましょう!

暑さに負けないために 夏こそ〇〇!



★熱中症予防に「朝ごはん」

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲がない時は、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



★冷房で冷えた体に「お風呂」

38℃くらいのぬるめのお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

