

保健だより 12月号

ストレスと上手につき合おう ～ストレス反応と対処法～

1. ストレスを受けるとどんな反応があるの？

さまざまなできごとが原因でストレスを受けると、体・心・行動面にさまざまな反応が出ます。これを「**ストレス反応**」といいます。

【身体的な反応】

- ・頭痛
- ・腹痛
- ・だるい
- ・下痢ぎみ
- ・めまい
- ・ドキドキする
- ・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



人によってストレス反応は違います。自分にはどんな反応が出るのか気づくことで、すぐに対処できます。

2. ストレスをそのまま放置するとどうなるの？

ストレスをそのままにしておくと、体・心・行動面に様々な影響が出ます。

病気や不安定な不安定な精神状態になり、回復するまでに時間がかかります。

そのため、ストレスに気づいたら放置せず、**すぐに対処**することが大切です。

統合失調症、PTSD、神経症、不安症



3. ストレス対処法にはどんなものがあるの？

- ・音楽を聴く
- ・運動する
- ・笑う
- ・寝る
- ・歌う
- ・好きなものを食べる
- ・泣く
- ・誰かに相談する

【こんな効果があります】

- ◎リラックス効果
- ◎気分転換になる
- ◎免疫力アップ
- ◎幸せホルモンが出て幸せな気持ちになる
- ◎疲れを回復させる

【対処のポイント】

- ◎ホッとできる、集中できる、楽しめることをする。
- ◎できるだけ多くの対処法をもっておき、こまめにストレス発散をする。



ウイルスがきらいなことってなんだろう？

ウイルスが嫌いなことを考えれば、いろいろな感染症の予防になります。みんなで実行しましょう！

①手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます。



②マスクを着ける

しぶきと一緒に広がるウイルスを閉じ込めます。



③適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります。



④こまめな換気

空気を入れ換えて、室内のウイルスを追い出します。



他人事じゃない！SNSトラブルに注意！

令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは全国に2082人。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人(前年より+223人)と大幅に増加しました。

会社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいSNSが、こんな事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫？

