ほけんだより　2月

令和６年２月１日
佐倉市立井野中学校
保健室

２月４日は「立春」。暦の上では春のはじまりを表しています。「春」という字が入っているので暖かい日を想像しがちですが、前日にあたる「節分」は、一般的に寒さのピークとされています。まだまだ寒い日は続きますが、「立春」を境に、手紙などの時候のあいさつでは「余寒」「残寒」などの言葉が使われ始めます。春の新年度に向けて、少しずつ準備を始めていきたいですね。

２月の保健行事

２７日(火)　「正しい薬の使い方」講演会　３年

上手にストレス解消できていますか？

現在みなさんは思春期を迎え、日々心と体が成長しています。この時期は、悩みや不安が多くなり、特に理由がなくても気持ちがモヤモヤするなど、日常の様々な場面でストレスを感じやすくなる傾向があります。

ストレスは悪！？　実は良い面もあるんです♪

プレッシャーのかかる場面では、緊張がストレスとなり腹痛や息苦しさなどの症状が現れることがあります。しかしその緊張をうまく生かすことができれば、集中力が高まり自分の能力をより発揮しやすい状態へと変えていくことができるのです。ストレスとうまくつきあうスキルを身につけ、心と体の健康維持、さらには充実した生活へとつなげていきたいですね。

心の SOS に気づき、早めに対処していくことが大切！

ストレスを感じたとき、自分の心や体にどのような変化が起こるか知っていますか？
自分のストレスサインを理解しておくと、がんばり過ぎてしまう前に心や体を休めることができ、ストレスの蓄積（ちくせき）を早めに防ぐことができます。

★ストレスとの上手なつきあい方を身につけよう★

1 「ストレス」ってなに？

気温や湿度も、体にとってはストレスになっているんだね。

ストレスとは、「**外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態**」のことです。

【外部からの刺激とは】
天候、　気温・湿度、　睡眠不足、　悩み、　不安、　忙しさ、人間関係　など

2 自分のストレスサインを知っておこう

【ストレスサインの例】
・お腹が痛くなる　・不安になる　・眠れなくなる
・気分が落ち込む　・イライラする　・息苦しくなる　など

ストレスを受けた時にこのような症状が出ることは自然なことです。
しかしその状態が長期間続いてしまうと、心と体の状態が悪化し精神疾患（心の病気）に移行してしまうことがあります。

3 自分に合った「ストレスの解決・解消方法」を見つけよう

おすすめの方法をご紹介します。自分に合った方法を見つける際の参考にしてください☆

方法① ストレスの原因となっている問題を解決させる。

ex)友達付き合いが苦手だと感じる。
→「友達付き合いが上手！」と思う友達からヒントを得て、自分も実践してみる。

コミュニケーションが上手な友達の良いところをまねてみよう☆

ex)友達とのトラブルに悩んでいる。
→信頼できる人（できれば大人）に相談をする。

気持ちを楽にしたいときに聞いてもらう場合は別として、トラブルを解決するための近道は、大人に相談することだよ。

ex)苦手なことや緊張する場面が待ち受けている。
→終わった後のご褒美（ほうび）を決めて、それを楽しみにすることで乗り越える。

「これを乗り越えればご褒美が待っている」と思えば、さらにやる気が出てきます♪
緊張も少しずつほぐれていきますよ☆

方法② 自分の気持ちを切り替えて、プラスな考え方に変化させたり、好きなことをして、気持ちをリラックスさせる。

☆**マイナスな出来事をプラスな視点でとらえてみる。**（＝リフレーミング）

リフレーミング（Reframing）とは、
その人が持っている枠組み（フレーム）を変えること

マイナスな物事も見方や考え方を変えればプラスにとらえることもできるんだね！

水が半分しか入っていない　水が半分も入っている

☆**好きなテレビ番組や動画を観て、笑顔になる時間をつくる。**

笑顔になると幸せホルモンと言われている「ドーパミン」が脳内で分泌されます。

☆**身のまわりを整理・整頓する。**

整理・整頓すると、気持ちが前向きになり心に余裕が生まれますよ☆