

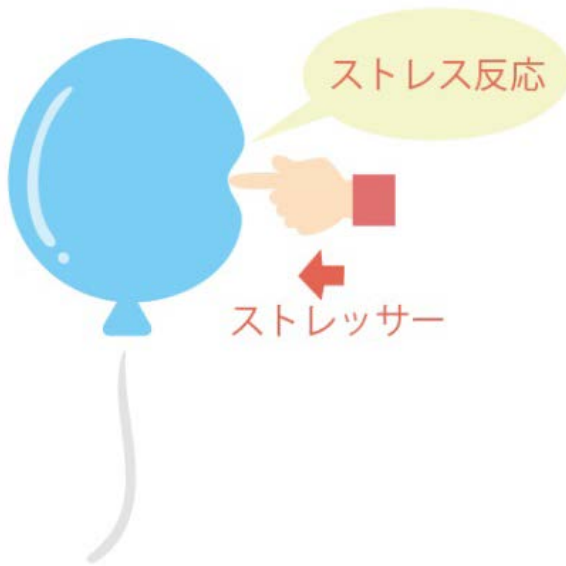
新生活のスタート…何かと**ストレス**も多いとき！ **ストレス**と**上手に向き合い**新学年をスタートしよう♪

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年がスタートし、新しい環境で新しい仲間とのコミュニケーション、生活の土台を築いていることと思います。生活や環境の変化は、ストレスを受ける場面が多くあります。

ストレスというと、悪いイメージがありませんか？

ストレスは、悪いものばかりではありません。心や体に受ける「ありとあらゆる刺激」のことを言い、大好きな部活の練習も、期待に胸膨らむ入学や進級も、ストレスの一つです。

左の図を見て下さい。ストレスの原因を**ストレッサー**と言います。風船を少しずつついても、揺れるだけで割れないように、私たちの身体はストレスを受けて体調を崩しても、休めばもとの健康な状態にもどる働き（**ホメオスタシス**）があります。しかし、強い力が加わったり、長い時間力が加わると、風船は割れてしまいます。私たちの身体も同じように、ストレスが強すぎたり、長い時間ストレスにさらされると、ホメオスタシスの働きが追いつかなくなります。ですから、日頃から上手にコントロールすることが大切です。弾力のある、柔らかい風船作りをしたり、ストレス反応に早めに気づき、早めのコントロールを心がけましょう。



ストレスにはいろいろな種類があるよ。

嫌なこと 辛いこと 嬉しいこと やる気に満ちること 嬉しいこと 楽しいこと



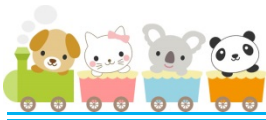
心身に受ける**あらゆる刺激**を**ストレス**と言います

ストレス反応 ～こんな症状が出たら、生活を見直そう！安らぐ時間を作ろう！～

- ◎ 目が疲れる
- ◎ 肩がこる
- ◎ 朝起きるのが辛い
- ◎ 頭が重い
- ◎ お腹が張る(下痢・便秘)
- ◎ 少しのことでイライラする
- ◎ 食欲不振または増進
- ◎ よく夢をみる、変な時間に目が覚める
- ◎ 口内炎
- ◎ 肌荒れ
- ◎ 歯茎の腫れ
- ◎ 人と関わりたくない

保健室では健康相談も行っていきます♪





からだ **ストレス**に負けない**風船**(身体)をつくらう♪

① 栄養は心を作る！「ビタミン・カルシウムを摂ろう♪」

ビタミンB群を多く含む食品

大豆、ごま、ピーナッツ、豚肉、レバー、あさり、しじみ

ビタミンB12を多く含む

《ビタミン B 群》
 ストレスと戦うホルモンの合成を、助ける働きがあります。また、神経機能を正常に保ち、ストレスからくるイライラや疲労感を、軽くする働きもあります。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト、チーズ、干しえび、ひじき、しらす干し、いわしの丸干し、油あげ、しじみ

《カルシウム》
 神経伝達で大切な役割をする栄養素で、精神安定に効果があります。不足するとイライラが多くなったり、怒りっぽくなることが知られています。

② 不眠は悪循環のもと！クイズで生活習慣を見直してみよう♪

<p>Q1、休みの日、沢山寝たいときは？</p> <p>① 朝遅くまで寝る ② 夜早めに寝る</p> <p style="text-align: right;">A ②</p> <p>昼まで寝てしまうと、夜になっても眠くならず生体リズムが崩れてしまいます。自然な睡眠長く眠りたいときは、早めに寝て、起床時間を毎日そろえましょう。</p>	<p>Q2、寝床に入っても眠れない時は？</p> <p>① 寝床に入ったまま眠くなるのを待つ ② 寝床から出て、別のことをする</p> <p style="text-align: right;">A ②</p> <p>寝床で眠れずにいるとそれが脳に記憶され、寝床に入る度に考え事をしやすくなります。どうしても寝付きが悪い時は別のことをし、眠くなってから寝床に入ると良いでしょう。</p>	<p>Q3、寝る前にスマホを見るなら？</p> <p>① ベッドの中で見る ② ベッドの横で見る</p> <p style="text-align: right;">A ②</p> <p>スマホの光は睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制するので、寝る前に見るのは控えたいですが、どうしても見る場合はベッドの外にし、時間を決めるようにしましょう。</p>
--	---	--

準備も大事！

健康診断

どんな準備をしたら良いでしょう？

☆前日は…

お風呂に入って
体を清潔にする



耳そうじを
しておく



手と足の爪を
切っておく

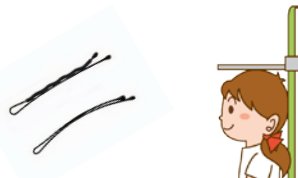


☆当日は…

清潔な衣服・肌着を着てくる



検診を妨げない髪型にする
(目にかからないトップで髪を結ばない)



歯を磨いてくる



保健委員や先生の指示を
よく聞いて動く

