ほけんだより 11月号

令和４年１１月３０日
加茂中学校　　保健室

夕暮れが早くなり、だんだんと寒さが増してきました。気温が上がらない日も多くありますね。時折吹く風が冷たく、冬が近づいてきていることを感じます。セーターやインナー、防寒着などを上手に使って寒さ対策をしてください。

寒さが厳しくなってくると、気持ちも沈んでしまいそうになりますね。２学期も残り１ヵ月ですが、忙しくも大切な時期です。一つ一つ着実に取り組みながら、時には心と体を癒し、バランスを取りましょう。

ストレスとじょうずにつきあおう

こんなこと、ありませんか？

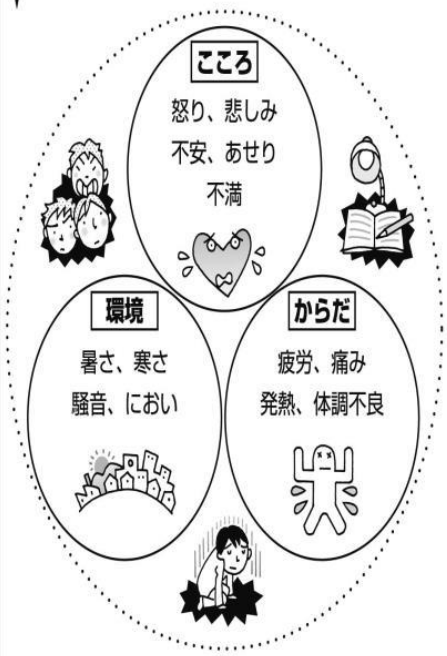
ストレスが原因で起こる症状は、さまざまです

- □ イライラする。
- □ いつも疲れている。
- □ 寝つきが悪い。
- □ ぐっすり眠れない。
- □ 食欲がない。
- □ むやみに食べたくなる。
- □ おなかの調子が悪い。
- □ 楽しくない。
- □ 自分だけ取り残されている感じ。
- □ 家族や友だちといるより、１人の方が楽。
- □ 気持ちの浮き沈みが激しい。
- □ 前向きに考えられない。

つらいときは、いつでも相談に来てくださいね。

思いあたることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



どうすればいい？

ストレスを解消するための「３つのR」

Rest（休息）

からだを休め、ゆっくりできる時間を持ちましょう。
疲れを感じる前に休むのがコツです。

Recreation（息抜き）

「しなければならない」こと以外に、楽しめるものを見つけましょう。
時間は短くても、気分転換の効果があります。

Relaxation（リラックス）

からだや心の緊張をほぐしましょう。
腹式呼吸や軽いストレッチングが手軽で、効果的です。

ストレスは、日常生活の中で感じていることが多いと思います。誰しも適度なストレスは抱えているはずです。ストレスの影響は、悪い面ばかりでなく自分を成長させてくれるいい方向につながることもあります。しかし、抱えすぎはよくありません。人によってストレスを抱えられる器の大きさは違います。ストレスが溜まって苦しくなったり、抱えきれなくなったりしたときは、頼れる人に相談をしましょう。保健室にも、いつでも話に来てくださいね。

お願い

「保健用連絡袋」を持っている人は、学校へ提出してください！！

おしらせ

＊今年度の健康診断がすべて終了しました。受診が必要な人には、結果通知書を渡していますので、ご家庭での対応をお願いいたします。受診後は、診察結果を学校へお知らせください。

＊12月には、全ての健康診断の結果を個人へお知らせします。