

Mogi manma通信



2016.2.5 いわき市立平第一中学校 保健室発行 (文責 茂木美智代)

インフルエンザの猛威はまだまだ油断できない状態です。引き続き「早寝・早起き、朝ごはん。うがい・確実な手洗い、マスク着用。室内の換気・湿度管理。不要な外出は避ける。体調が悪い時は休養する・こまめな水分補給」で一人ひとりが気をつけて感染症の予防に心がけましょう。



保健目標

心の健康を考えよう

- 自分のいいところ探しをする
- ストレス対処方法を知る

悪ものではないけれど・・・

ストレス
と上手く
つき合う
事が
大切！



- 1 問題(原因)を解決
 - ・自分自身で解決策を考える
 - ・人に相談して考える
- 2 問題解決は困難なので、自分の気持ちを変える
 - ・気持ち切り替え
 - ・趣味・運動で気分転換
 - ・人に相談

ストレス



- ストレスの原因
 - ・環境(暑さ・寒さ・騒音など)
 - ・心の中の原因(欲求不満・つらい出来事・未来への不安など)

適度なストレス
○よい緊張感
○やる気のアップ
○心の発達
人間としての成長

過度なストレス

- 心の不調
- 体の不調
- 勉強が手につかない
- 何もやる気がしない
- 人と会いたくない



ストレスが
たまってきたときの
解消法だよ



怒りが爆発しそうときは

- ☑ 10かぞえる (1-10)
- ☑ 怒っている場から離れる
- ☑ おもいきって食べるか寝る (欲求をそらす。食べすぎ寝すぎに注意)
- ☑ 怒っている自分を客観的に見る

見方を変えて・・・

リフレーミングとは、枠組み(フレーム)を変えて、別の視点から見るようにすることです。よく例としてあげられるのが、コップに半分入っている水を、もう半分しかないと見るのか、まだ半分あると見るのかというもの。人によって物事の感じ方が違うことはよくありますが、自分の中でもこれまでの捉え方・見方を変えていくように心がけてみてはどうでしょうか。そうすれば、例えば「あきっぱい→好奇心旺盛」などのように、自分の短所だと思っていた部分も長所として捉え直すこともできると思います。どうせなら、元気が出てくるポジティブな思考をめざしませんか？



2

呼吸法

ゆっくりと深い呼吸をするだけで、リラックスできます。



- ポイント
- 鼻から吸って、口から吐く
 - 息はすべて吐ききること
 - 背筋をのびし、肩の力を抜く



ひとりで抱え込まないで

話してくれて
ありがとう



って言うってくれる人が
かならず いるから。

1

ストレッチ(首・肩)

首や肩はストレスがたまりやすい場所です。

ゆくりと回す
(左回り、右回り交代)



- ポイント
- 首はゆっくりと回すこと
 - 肩を上げてやると肩の筋肉がゆるんでより効果的

3

半身浴
汗とともに、体全体の
疲れがとれます。



- ポイント
- お湯はみぞおちまで(胸までつかると体に負担がかかる)。
 - 温度は38~40度
 - 20分以上入ると効果的