

Mogi manma通信



2017.2.6 いわき市立平第一中学校 保健室発行 (文責 茂木美智代)

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

インフルエンザ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。

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

- ・気持ちの切り替え
- ・趣味・運動で気分転換
- ・人に相談

ストレスは悪ものではないけれど・・・



- 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)

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



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

怒りが爆発しそうなときは

- ✓ 10かぞえる (1-10)
- ✓ 怒っている場から離れる (ブンブン)
- ✓ 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 (モリ、モリ)

ストレスが
たまったらまの
解消法だよ



「未来への不安」を持っている君へ

「もし○○になったらどうしよう・・・」という、未来の不安や心配事が頭から離れられなくなったらときは・・・

『未来の不安や心配事は、それが本当に起きた時に、どうするか考えればいいのです。』過去の嫌な思い出に引きずられたり、まだ経験もしていない未来の事を心配しても、不安は大きくなるばかりです。今できること、しなければならぬ事を粛々と淡々に行い、後は、それが本当に起きた時に考えればいいのです。

あなたの考えを少し、変えることができれば、不安は小さくなりますよ。大丈夫♥

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
- 肩をのびし、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。

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)。
- 湿度は38~40度
- 20分以上入ると効果的

平一中生の真実！

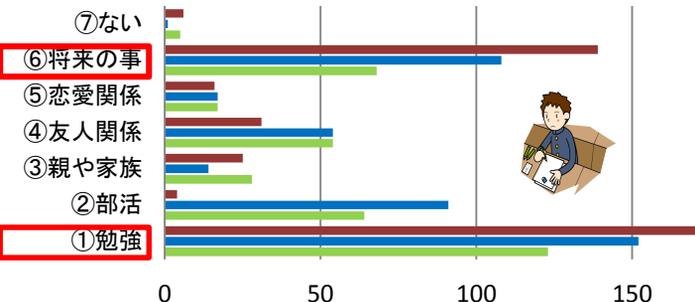


心の健康号(1年:168人 2年:177人 3年:200人)

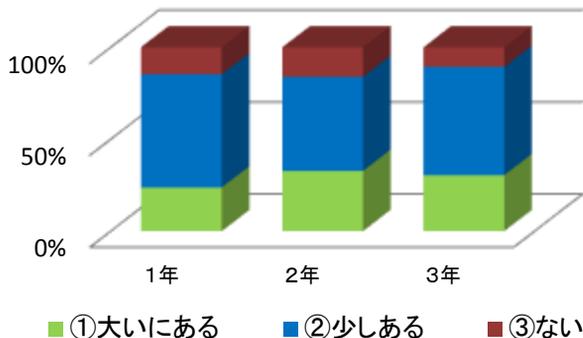
いわき市立平第一中学校 保健常任委員会

1 不安や悩みの種類

■ 3年 ■ 2年 ■ 1年

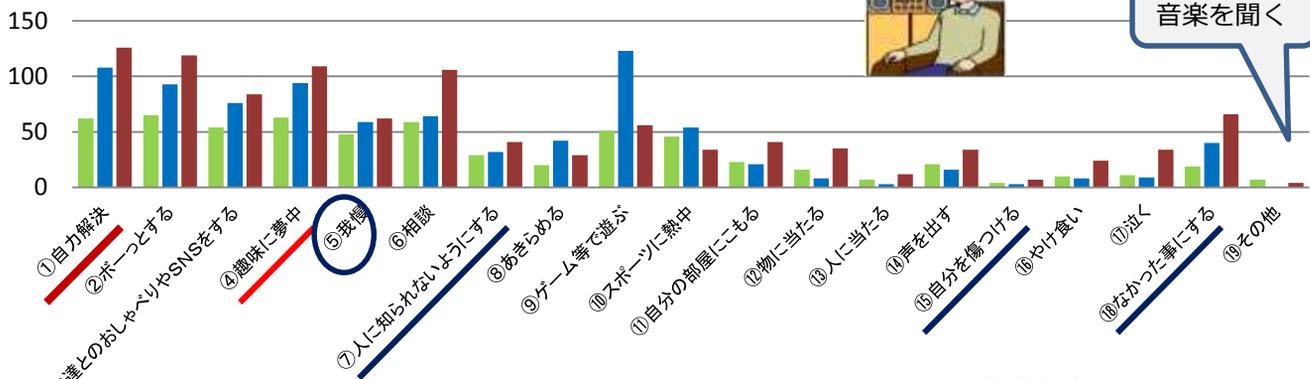


4 ストレスの有無



2 不安や困った時の対処方法

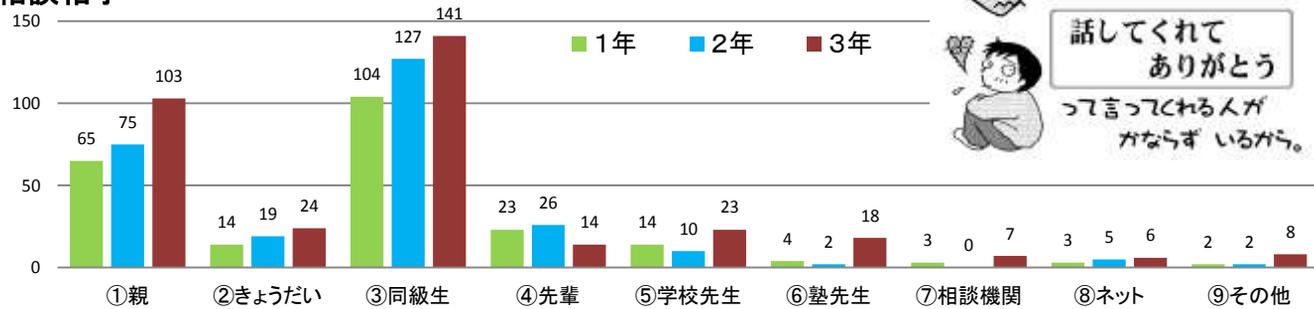
■ 1年 ■ 2年 ■ 3年



寝る音楽を聞く

3 相談相手

■ 1年 ■ 2年 ■ 3年



1 不安や困っていること

どの学年も勉強・将来の事に困り感や不安感が多い。3年生は受験のため特に強く感じている。
1・2年生は部活や友人関係の悩みがある。

2 不安や困った時の対処の方法

自力解決や趣味に夢中になる等健全な方法で対処している生徒が多い半面、我慢したり、人に知られないようにしたり、なかった事にしたり、自分を傷つけるなど表面化しない生徒もいる。

3 相談相手

どの学年も同級生が多かった。親に相談する件数が年々増加している。

4 ストレスの有無

受験生でもある3年生のストレス度が高いが2年生におおいにあると回答した生徒が多い。

