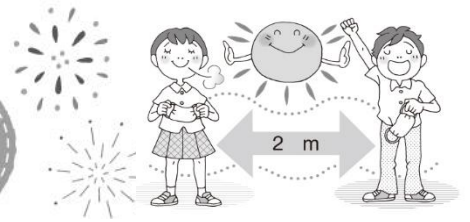


# ほけんだより 7



7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、素敵なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。



## いっき飲みで水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



## マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



大麻はダメ、セツタイの理由は

Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日が楽しければいいと、大麻を吸ってきました。でも今は――

Aさん どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。

Bさん 私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。

Cさん 人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自分自身で壊してしまった…。



最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分で」。でもその先で待つのは大きな後悔だけ。

SNSの中にはウソの情報もあります。「大麻が人生を壊す」これが経験者の本当の言葉です。



# スマイル

## ストレスと上手に付き合おう

まわりのいろいろな刺激しげきによって心とからだに負担ふたんのかかった状態じょうたいを言います。  
ストレスの原因げんいんになるものを「ストレスいャー」と言います。



### 1) ストレスとの付き合い方

「宿題が面倒!」というストレスを考えてみましょう。どんなふうに対処しますか?

- ① さっさと宿題を片付ける。→ (ストレスの原因を解消する)
- ② 宿題は自分を高めるもの、と前向きに考える。→ (とらえ方を変える)
- ③ ひたすら我慢して宿題をやる。→ (ストレスを我慢する)
- ④ 気分転換をする。→ (ストレスを解消する)
- ⑤ 開き直って宿題を放り出す → (ストレスを先送りにする。) その他

いろいろな方法がありますが、その場ではよくても、長い目で見るとマイナスの方法もあります。



### 2) ストレスを解消かいしょうする

ストレスと上手に付き合っ、よい面を生かすようにするコツは「そのつど、ストレスを解消する」ことです。体のトレーニングも、毎日、一日中、ぶっ通しでやるのはマイナスで、休憩や休養日を設けることが大事です。心のストレスも同じです。ぼうっとする、音楽を聞く、軽い運動をする、深呼吸をするなど、自分にあつたストレス解消方法かいしょうほうほうをみつけましょう。

注意/ストレスの解消に熱中しすぎるのも問題です。たとえば、長時間ゲームにふけったりするのは、かえってストレスを悪化させます。自分では気晴らしのつもりであっても、実はきづかないうちにストレスを増やしているのです。



心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずに家族や友達、先生に話をきいてもらおう。



好きな音楽をきく



体を動かす



ゆっくりねる



趣味で気分転換をする