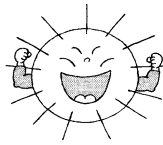


青山中保健だより



令和3年2月1日(月)
港区立青山中学校
校長 中田 和直

2月の健康目標 心の健康を考えよう

2月の健康目標は“心の健康を考えよう”です。今年度は、例年と違い、学校の行事や部活動の大会中止など大きな予定の変更がありました。また、休校期間の授業を補うために、水曜日6時間授業や土曜日の登校日が増え、1週間の疲れが取れないまま、次の月曜日になってしまったという人も少なくありませんでした。この機会に、自分の心の声に耳を傾けて聞いてみましょう。「少し疲れたよ」という声が聞こえた人は、休養も大切です。

1 ストレスとは？

ストレスには、「ストレスor」と「ストレス反応」の2つの意味があります。

(1) ストレスor…「寒い」「悩み」など心と体に影響する刺激のこと。

- ① 物理的・環境的ストレスor…暑さ、寒さ、気圧など気象の変化、騒音、照明など。
- ② 生理的・肉体的ストレスor…空腹、疲労、睡眠不足、不規則な生活、
- ③ 精神的(心理社会的)ストレスor…家族や友人とのトラブル、失敗、失恋など

(2) ストレス反応…刺激に反応して「不安になる」など心と体に変化が起こること。

例：友達とけんかして眠れなくなった

友達とけんかした…ストレスor

眠れなかった…ストレス反応



2 私たちの身の回りにあるストレスor



3 ストレスがたまっていないかチェックしてみよう

最近1か月の自分の様子で当てはまる症状に○をチェックしてみましょう。

	症状	チェック
1	頭痛がする 	
2	胃が重い 	
3	食欲がない 	
4	首筋や肩がこる 	
5	めまいがする 	
6	ドキドキする 	
7	気持ちが落ち込む 	
8	気力が出ない 	
9	急に不安になる 	
10	物事に集中できない 	
11	イライラする 	
12	よく眠れない 	

★当てはまる症状が4～9つ…ストレスがたまり気味で休養が必要です。

★当てはまる症状が10以上…十分な休養が必要です。

頭…円形脱毛症

目…眼の疲労

口…口内炎など

肺…気管支炎など

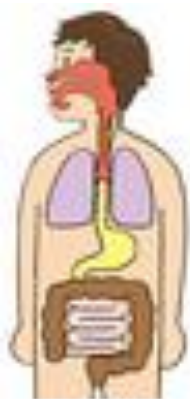
循環器…高血圧、低血圧など

皮膚…発疹、じん麻疹、など

筋肉など…リウマチ、腰痛、

肩こりなど

内分泌系…糖尿病など



耳…耳鳴り、メニエール症

頭、首…頭痛、自律神経失調症

心臓…狭心発作、不整脈

肝臓…慢性肝炎など

消化器…胃潰瘍、十二指腸潰瘍、

過敏性腸症候群

膀胱…尿の回数が増える、夜尿症

その他…生理不順、無月経など

ストレス反応はたくさんあります。人によって症状が起こる人と起こらない人がいます。

4 ストレスにより心身に深刻な影響が出ないようにするための予防策

(1) 自分のストレスに気づく

ストレス予防の第一歩は、自分にストレスがたまっていること、そしてストレスにより起こる心身の変化に気づくことです。

ストレスチェックで自分の心身の状態を確認しましょう。



(2) 早寝・早起き・朝ご飯を心がける

起床・就寝・食事のそれぞれの時間をできるだけ毎日同じ時刻にする。

起床・就寝・食事の時間が一定すると、体のリズムが整い、心身の調子が整うことがあります。

(3) 自分に合ったストレス対処方法を見つけ、早めに解消をしておく※詳しくは5で紹介します。

5 自分のストレス対処法を見つけよう

私たちは、生きていればストレスは必ずつきまわってきます。ストレスを0（ゼロ）にすることは、ほとんどの人はできません。大切なのは、ストレスを「消す」のではなく、「自分はどんなことにストレスを感じるか」ということに注意を向けてストレスと上手につき合うことです。

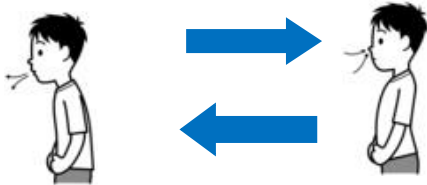
(1) 「ちょっとした対処法」をたくさん持っていることが大切

例：腹式呼吸をやってみる

- ・お腹に手を当てて、口からできるだけゆっくり息を吐く
- ・息を吐ききってお腹がぺちゃんこになったら鼻からゆっくり息を吸う。

ポイント

できるだけ、お金や時間がかからないで、日常生活で気軽に試せるものがおすすめです。



吸う、吐くを
5～10分繰り返す

(2) 健康委員に聞きました。「あなたのストレス対処方法を教えてください」

- ・バスケットをする
- ・いやし動画を見る、ゲームをするなど
- ・ぼーっとする
- ・寝る
- ・睡眠をとる
- ・好きなものを食べる
- ・体を動かす
- ・好きな音楽を聴く
- ・面白いテレビを見て笑う
- ・スーパーで、おいしそうなお菓子を探す。安くなっていたら買う。



ストレスの対処法は、人によって違います。正解はありません。ただし、法律で禁止されていることや、人や物を傷つけてしまうもの以外で見つけましょう。自分の対処方法のリストを5個くらい作って、ストレスと上手につき合っていきましょう。チェックリストの項目に多く当てはまった人、どうしても、自分一人で抱えきれなくなってしまった人がいたら、先生やスクールカウンセラーに声をかけてください。



6 手洗いの方法をもう一度確認しましょう。

1月中頃から生徒が使用する水道は、自動に変わり、蛇口をひねることがなくなりました。生徒会朝礼で、「水道水が冷たくて、辛いです、しっかりと手洗いをしましょう」と健康委員長の村林さんから話がありました。感染症の予防対策で最も大切なことの一つは、正しい手洗いです。「15秒せっけんで洗って、10秒水で流すこと」が目安です。参考にしてみてください。

せっかく手を洗ったのに、洗い残しがあることがあります。できるだけ洗い残しを少なくできるように意識をしてやってみましょう。

1 泡立てる。



2 手のひらを合わせよく洗う。



3 手の甲を伸ばすように洗う。



4 指先、爪の間をよく洗う。



5 指の間を十分洗う。



6 親指とてのひらをねじり洗い。



7 手首を洗う。



8 水で洗う。



9 タオルまたはハンカチでふく。



※できるだけ、水道の蛇口の**高い位置**で水を流すようにして、水しぶきが飛ばないように気をつけましょう。