

ほけんだより

平成 31 年 2 月 1 日 (金)

NO.15

狛江市立狛江第一中学校



新年が明けてあっという間に1ヵ月が過ぎました。一中では3学期に入ってから、インフルエンザが大流行しました。だいぶ落ち着いてきていますが、まだまだ油断はできません。一中でインフルエンザにかかった人のほとんどはA型ですが、これからB型が流行することが予想されます。一度インフルエンザにかかったからといって甘く見ていると、今度はB型にかかってしまった…ということにもなりかねません。手洗い・うがいやマスクなどで対策をしっかりとしていきましょう。



受験に向けて…睡眠のこツ

★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かされるように、夜型になっている人は就寝時間を15~30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。



3年生だけでなく、1・2年生もしっかり考えてみよう。よい睡眠習慣について…

「ストレス」って何だろう？

寒い日が続くと、自然に体がちぢこまって、心も何となく重たい気がする…そんなふうを感じたことはありませんか？私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛などが起こることもあります。



●「ストレス」とは？

私たちの心は、様々な刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」など変化をします。この刺激を『ストレス』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまいます。

●「ストレス」のサイン

心

- ・不安や緊張が高まる
- ・イライラしたり、怒りっぽくなったりする
- ・ささいなことでびっくりしたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人と関わりたくなくなる

体

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- ・寝つきが悪い、眠りが浅い
- ・食欲がない
- ・ひどく食べ過ぎてしまう
- ・下痢や便秘をしやすい
- ・めまいや耳鳴りがある

このようなサインがあるときは、ストレスが原因となっている場合があります。

●ストレス解消法を見つけよう！例えば…

・好きなこと、楽しいことをする



・近くにいる人に話す、相談する



・体を休める



●適度なストレスは成長に必要なものでもある！

「ストレス」というと悪者のように聞こえますが、ほめられたり認められたりすると嬉しい、やる気が出るということもあります。実はこれも『ストレス』と『ストレス反応』。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それが原動力となることもあります。試練や困難を解決し乗り越えることで、心が強く成長していくと言われています。