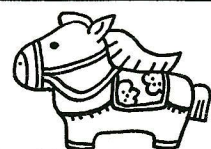


ほけんだより1月号



大田区立
石臼台中学校
保健室R8.1.8

冬休み(ぼんやり)に過ごしましたか? 気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れない、豆頭がぼんやりしてしまう...そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出こましましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸するようになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです。

「ストレスと上手に付き合おう」

ストレスの原因「ストレッサー」って何者?

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけでなく、心身に変化を与えるもの(すべてストレッサー)になります。

こんなものもストレッサーです

- 部活動で部長になる
- 結婚
- 合格発表の瞬間
- 引越し
- 春からの新生活
- など

ストレス反応が起こる理由とは?

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵? 味方?

<適度なストレス>



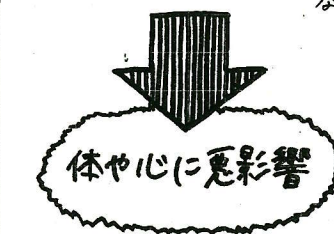
- やる気が出る
- 集中力や注意力が上がる
- 創造性が高まる
- など



<過度なストレス>



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる
- など

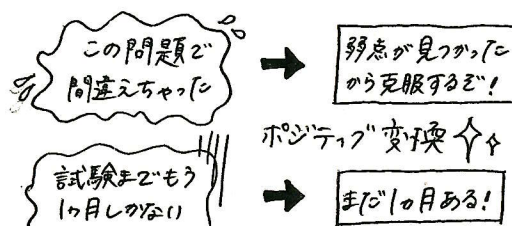


ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

「考え方」にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちも軽くなることもあります。



「行動」にアプローチ

効果的なストレス解消方法は人それぞれ。自分に合った方法を探してみよう。



朝型にチャレンジ!

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って深夜まで勉強していませんか? 夜型生活に(デメリツトが)たくさんあります。



① 免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

② 定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れちゃうかも。

③ 集中カダウン

夜更かしして翌日(月、火...)としたり、居眠りしてしまったりします。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活と習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態になります。本番で力を出し切るのにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムを整えてみましょう。



「朝、起きられない」はなまけているとは限らない



起立性調節障害とは?

立ちくらみやめまい、朝起きられず「午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛などさまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると、小学生の5%、中学生の10%がかかるといわれます。

原因は?... 要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

治療には長い時間が必要。気になる症状があれば、お医者さんへ。



からだの声に耳を傾けて



私たちのからだは「疲れしているよ」「休みなさい」というメッセージを出しています。こんなことありませんか?

- 「目が痛い、頭痛がする」... スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- 「お腹が痛い、下痢をしている」... 飲み物や薄着で体を冷やしちゃダメ!?
- 「なんとなくだるい、疲れしている」... 夜更かししてない!? 睡眠不足かも。

からだのSOSを敏感に察知し、自分の健康を守りましょう。

小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。

現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。ですから、便秘がちの人、貧血気味の人にもおすすめです! 1月は小豆がおいしく健康をつくりましょう。

保健行事のお知らせ

▽1月15日(木)5校時
学校保健委員会

学校医、父母教代表者、教職員代表者で生徒の健康について意見交換等を行います。(2月の1月15日より10日報告記事を掲載予定です。)

▽1月29日(木)5・6校時
1年生 歯科講話 歯科指導

学校歯科医の神尾先生らが来校し、講話や歯の出しの練習を行います。準備物もあるので1年生(午後)配布するお知らせを正確に読んでください。