

ほけんだより 5月

令和3年 5月19日
神奈川県立津久井高校
定時制★保健室★

緑が美しい季節になりました。ゴールデンウィークも終わり、いつもの生活が戻ってきました。4月からの環境の変化や新型コロナウイルスの影響で、自分では気づかないうちにストレスを感じている人もいるのでは？

「なんだか疲れるなあ」と感じたら、ちょっと一休みしてみてもいいかもしれません。無理をせず、自分のペースで毎日過ごせるといいですね。



ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。
日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になります。
ストレスは、誰にでもあって、なくすことはできません。
でも、ストレスがたまると、こころや体の不調につながります。
なので・・・ストレスをためないように、ストレスとうまくつきあうことが大切です。

ストレスのサインに気づきましょう

こころのサイン

- ・イライラしたり、怒りっぽくなる。
- ・ちょっとしたことで驚いたり、泣き出したりする。
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ・人付き合いが面倒になる。



体のサイン

- ・頭痛や腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- ・寝つきが悪くなる。
- ・食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎる。
- ・下痢や便秘をしやすくなる。

ストレスのサインに気づいたら、早めの対処が大切です

自分でできるストレスケアにトライしてみてください。

たとえば

- ♡今の気持ちを紙に書いてみる。
- ♡散歩や好きなスポーツで体をうごかしてみる。
- ♡ゆっくりと深呼吸する。♡ゆっくり湯船につかる。
- ♡音楽を聴いたり、本を読んだりする。



自分で解消できないときは「誰かを頼る」ことも大切です

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん保健室も！話を聞いてもらうことで、ストレスが解消できたり、気持ちの整理ができたりします。



暑かったり、寒かったり・・・安定しないお天気が続いています。
昼間は暑くても、夜になるとグッと気温が下がります。
衣服で調節できるようしましょう。



スクールカウンセラー来校日
5/19(水) 6/9(水)
6/23(水) 7/14(水)