

# 保健だより 迎春 1月

銚田第二高等学校  
令和5年1月20日

みなさんは、新しい年をどんな気持ちで迎えたでしょうか？  
初詣に行き、いろいろなお願いごとをした人もいるでしょう。みなさんが健康に、それぞれの目標に向かって、力強く突き進める1年になるよう願っています。

## 『ストレス』ってなんだろう？

まだまだ寒い日が続いています。自然と体が縮こまり、心も何となく重たい気がする…そんな風を感じることはありませんか？私たちの心と体には深いつながりがあります。体調が悪いと気分が落ち込んでしまうように、悩み事によって体がだるい、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。

### ◎ 『ストレス』とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「嬉しい」「悲しい」と変化します。この刺激を『ストレス』といい、心の変化を『ストレス反応』といいます。いやな気分になる、落ち込む…こうした感情が積み重なっていくと、イライラする、やる気がなくなる、体調が悪くなるといった影響が出てしまうのです。

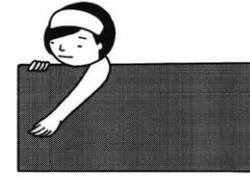
### ◎ 『良いストレス』だけでもだめ！？

一方、褒められたり、認められると嬉しい気持ちになったり、やる気があります。これも『ストレス』と『ストレス反応』といわれています。試練や困難による『悪いストレス』があっても、それを解決し、乗り越えることで、私たちの心は強く成長していきます。『良いストレス』だけの生活は、必ずしも良いとはいえないのです。いやなことがあっても、周囲に支えてもらいながら、いつか乗り越えて、自信をもった大人になってほしいです。

### ◎ 『悪いストレス』をためすぎないためには？



●人に相談する



●湯船にゆっくり浸かる



●睡眠をとる



●からだを動かす



●好きな音楽を聞く



●何もしない時間をつくる

### 3年生のみなさんへ☆

私たちは、常に色々なことを感じたり、考えたりしています。心の声は、とても小さく、その声を聴きとるには立ち止まる時間が必要です。やるべきことがたくさんあると気持ちがあせってしまいます。そんな時は、少しの時間でいいから立ち止まって軽く深呼吸してみましょう。立ち止まると、思わぬ発見があったり、理解することができたり、気持ちが落ち着いたりします。

家族や友だちと仲良く過ごすには、相手の話をよく聴くことが大切です。それと同じで、自分の心と仲良くなるためにも、立ち止まる時間を取り、心の声を聴くことを忘れないでください。

3年生のみなさんは、これからそれぞれの進路に向けて一歩を踏み出します。時には、立ち止まってもいいのです。頑張りすぎずゆっくり前進していきましょう。

みなさんならきっと大丈夫。ずっと応援しています。

