



あなたのストレス解消法は？

～ストレスについて考えてみよう～

涙はストレスを洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっている時、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ。呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる”スイッチ”の役割があります。



ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。



泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、ひとりで悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。

体の中からも花粉症対策を

マスクやメガネで予防するだけでなく、カラダの中からも対策を



これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといいですよ。適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。



ストレス解消



ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

Recreation

スポーツ、旅行 など
何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう！



Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす など
体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。



Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチ など
がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。



あなたに今必要な”休み方”はどれですか？

3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

『ごめんなさい』って言えるかな？

「ごめん」と言うのは、とても難しいですよ。でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言った方がお互いの気持ちや行動がいい方向に変わるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、他の方法を一緒に考えてみませんか？



反対に、いつも「ごめん」と言ってしまう人は、「ありがとう」に変えてみてください。親切やうれしいことには「ありがとう」と返す方が、相手も温かい気持ちになれますよ。



「ごめん」ってぼくの口があかないんだ
口に力が入って。
手に力を入れて書くよ。ごめん

小学2年生の子が書いた「日本一短い手紙」です。

保健室から

「健康」は当たり前ではなく、毎日の生活の積み重ねの成果

1月は風邪症状の人がよく見られました。またインフルエンザなどの感染症で休む人もちらほらと見ましたが、大きな流行にならなかつたのは、ひとえにみなさんの日頃の感染症対策があったからだと感じます。どんな健康状態の人でも全員が意識してそれぞれの感染症対策を行うことで、流行が最小限に抑えられたり、体調が早く回復することができます。体調不良など症状がある人は、マスクをしたり休養をとったりと早めに対応をとると同時に、症状がない人も感染症が流行する時期はマスクをしたり手洗いうがいを行うなど予防対策を心がけましょう。

