

# ほけんだより



R8. 2. 2

渡名喜幼小中学校

## 今月の保健目標：心の健康を考えよう

いよいよ今年も残すところあと2ヶ月となりました。暖かくなったり、寒くなったりと体調を崩しやすい時期だと思います。手洗い・うがい、こまめな換気、十分な休養、バランスの良い食事を心がけて、体調管理に努めましょう。

2月3日は節分です。節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて悪いものを追い出す日。邪氣払いとして豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりします。今年の恵方は「南南東」です。私もみんなの健康を祈りながら、食べようと思います！



## 2月5日は笑顔の日

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉遣いも意識したいですね！



免疫力が上がる



記憶力が上がる



ストレスが和らぐ



幸福を感じる



コミュニケーションがスムーズになる

## 食物アレルギー

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。  
どんな症状が出るか知っておきましょう。



症状の  
を知  
る

部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみなど
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れなど
呼吸器	咳、声がかされる、飲み込みにくい、呼吸が苦しいなど
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪いなど

# ストレスと 上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…  
みなさんも毎日の生活の中で  
ストレスを感じることがある  
のではないでしょうか。

## 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、ネガティブなもののだけではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

- は、こんなかのき  
● 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間  
● 帰からの新生活
- 結婚
- 引っ越し など

## ストレス反応が起こる理由は?

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

良い結果、達成感

### 過度なストレス



- 夜眠れない
- 紧張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる

体や心に悪影響

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、気持ちが軽くなることもあります。



### 行動アプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。  
自分に合った方法を探してみてください。

#### 発散系

##### 動く・騒ぐことで発散する

- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る



##### 感情を表現してスッキリする

- 思いつき泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す



#### 動的

##### なにかに没頭して現実を忘れる

- 好きなものを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ



##### 心を落ちさせてリラックスする

- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ



#### 静的

## 保健室からのおしらせ



●SCのオンライン面談があります。

2月12日(木)

今年度の最後の面談となっています。

悩みごとや相談したいことはありませんか？

少しのおしゃべりでも大丈夫です！お気軽にご相談ください。  
ご予約は保健室（上原）までご連絡をおねがいします。