



ほけんだより

3月

平成28年2月26日 宮城県南郷高等学校 保健室



3月1日はいよいよ卒業式ですね。3年生のみなさん、卒業おめでとうございます！今までの経験は、みなさんの糧^{かて}になっているはず。新しい場所で存分に生かして行ってほしいと思います。また、社会人になったら、今までのように保健室で休んだり、早退したりということは簡単にはできません。身体が大事ですよ！！

ストレスと上手につき合おう！！

●ストレスとは・・・？

ストレスというと、一般的には嫌なことだと思いませんか？友達に嫌なことを言われたなどの人間関係、将来への不安など。しかし、ストレスとは、友達と楽しく遊ぶことや夢・目標に向かって頑張ることなど、自分を奮い立たせてくれる、元気にしてくれる良いストレスもあるのです。

× ストレス = 嫌なこと

○ ストレス = 心と身体に受けるありとあらゆる刺激に対しておきる生体反応（良いことも悪いことも含めて）

●ストレスはない方がいい・・・？

ストレスが無さすぎるのも身体には悪影響とされています。考えてみてください。刺激が何も無い状態ということは、変化が何も無い状態ということ。良いこともなければ嫌なこともない。暑い寒いなどの環境の変化もないんです。そんな状態では、人は無気力になり成長しません。また、身体機能も衰えてしまいます。

大事なことは、ストレスとリラックスのバランスです！



●ストレス症状とは・・・？

嫌なストレスがありすぎると、人は様々な症状が身体にあらわれます。

e x) 頭痛、吐き気、胃痛、イライラ、眠れない、やる気が出ないなど…

●ストレスを軽減するには・・・？

人によって方法は様々です。音楽を聴く、スポーツをするなど、自分にあった方法を見つけましょう！1つの例として今回は笑顔について紹介します。笑顔はとてもいい効果があるんです！

<笑顔の効果>

- ・気分がリラックスしてストレスが軽減する。
- ・免疫力が高まる。
- ・顔のたるみを防ぎ、小顔効果。



「笑う門には福きたる」です！ 試してみてください♪



他にも相談や疲れなどで来室した生徒が多数いました。

クラス別で保健室利用が最も多かったのは...

1Gでした！！

保健室☆1年間の利用状況

	今年度は	昨年度...
ケガ	178人	183人
病気	383人	352人

※4月～12月までのデータです。

友だちの心を傷つけない

悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではない!</p>