

ほけんだより



令和6年12月

ストレスは人生のスパイス？

1年生の保健で、「欲求不満やストレスへの対処」についてスクールカウンセラーの小村先生が授業をしてくださいました。

授業では①人は発達段階で、成長と共にストレスを感じることが増えてくること②「体から心を整える。」つまり、整ったライフスタイルは、自律神経を整えること③ストレスを乗り越える2つの方法の実習と紹介（①リラックス ②ソーシャルサポート）がありました

① リラックスの実習〈呼吸法〉と〈筋弛緩法〉では体の力を抜いて、「脱力」を自分で意識してできるようにする練習をしました。



「健康の記録」について



2学期9月の身体測定、10月の視力検査、11月の歯科検診の結果を載せた「健康の記録」を持ち帰ります。

「健康の記録」は、12月18日（水）までに学校へお返してください。
治療や矯正が必要な場合は、冬休みを利用しましょう。

おかしばかり食べる

朝ねぼう

歯みがきしない

冬休みの生活リズム

だらだら生活

よふかし

ネット・ゲームづけの毎日

年末やお正月は特別かもしれませんね（^^）しかし、冬休み全部が上のような生活にならないよう、心がけましょう。おすすめは、普段と大幅に変わらない時間に起きる事です。3年生は受験勉強も待っていますね。冬休み中も生活リズムを整えて、3学期も元気に登校してください。待っています！！

県内にインフルエンザ注意報が発令されました

北部保健所管内（三次・庄原）でインフルエンザの定点当たり報告患者数が注意報開始基準値を上回りました。今後流行が拡大する可能性があることから、広島県は12月5日、県内に「インフルエンザ注意報」を発令しました。引き続き、体調には気を付けましょう。（参照：広島県感染症・疾病管理センターHP）

本校では、生活保健委員会が、特に、「石けんを使った手洗い、換気」を呼び掛け、加湿器使用で湿度にも気を付けているところです！



欲求不満やストレスへの対処の授業を受けての感想

ストレスは緊張から起こり、今まで良いものだとは思っていませんでした。だけど今回の話を聞いて、(ある程度のストレスは)自分を成長させることに繋がるということが分かりました。ストレス対処としてどのような行動が一番よいか考えながら生活していこうと思いました。

ストレスは悪いものでつくったらいけないものだと思っていたけど、これからはストレス状態になったら、それをどう解決するかを考えて成長のチャンスにしたいと思った。

僕はストレスを悪いこととしか思っていなかったけど、ストレスは人生のスパイスと聞いて良いこともあることを初めて知りました。

たまにはストレスを発散させるのも大切だと知ったので、今日教えてもらったことを活かしてストレス発散(今回はリラックス)してみようかなと思いました。

今までストレスを感じてる!!と思うことがとても少なかったけど、自分の体や心は日常的にストレスを感じていることが分かったので、ライフスタイルをよくしたりして自律神経を整えて自分の成長に繋がりたいです。



ストレスを感じるのも、成長しているからこそ。

それを上手に発散したり、だれかに相談するなどして、うまく付き合っていけたら、ストレスも自分を成長させる人生のスパイスになり得るってことですね。