

保健だより

滝川中・高等学校
保健室
2020.3.10

休校になってから1週間が経ちますが、みなさん、元気に過ごしていますか。困ったこと、不安なこと、心配なことはありませんか？

今回はストレスについてお伝えしたいと思います。

さて、人はどんな時にストレスを感じるのでしょうか？

①「不安を感じる」とき

今回のように思ってもいなかったことが、突然起こると、子どもも大人も、ストレスを感じます。日頃と違う環境に置かれた時にもストレスを感じる場合があります。

②「同じ状態が続く」とき

変化のない、単調な生活が続くと、人は退屈しストレスを感じるようになります。

③「エネルギーの発散ができない」とき

自分の中にあるエネルギーが発散できないと、心と体のバランスを崩し、ストレスを感じる場合があります。

上記の3つは、今、みなさんが置かれている状況と近いですね。

前回の「保健だより」に書いてあったことを覚えていますか。『自分の生活に優先順位をつけてみてください。』 優先順位1「自分の健康を守る」、優先順位2「ストレスをためない」でしたね、それくらいストレスをためないことは大事なのです。

では、どうしたらいいのでしょうか。

まず上記の①「不安を感じる」ときは、自分の中だけにこもってしまわずに、不安なことや心配なことを人に話してみてもどうですか。家族や友達と、電話でも構いません。会話をするようにしましょう。

②「同じ状態が続く」ときは、生活にリズムやメリハリをつけてください。ずっと机に向かったり、ずっとゲームをしたりしないでください。ずっと同じことを続ける行為がストレスとなって、心と体に負担をかけることがあることを頭に入れておいてください。

③「エネルギーの発散ができない」ときは、散歩やなわとびなど適度な運動をしてみてください。自分の好きなことをしてみてください。

また、不安や心配が続く場合は、身体へのアプローチが心のケアになることもあります。身体をゆるめると心の緊張がほぐれます。ふうーと深呼吸…下記のイラストもぜひ参考にしてみてくださいね。



保健室のみきゃん

肩こりをほぐすストレッチ 無理に力を加えずに、ゆっくり行いましょう。



ひじを持ってゆっくり矢印の方向に伸ばします。もう一方の腕も同じように。



背中側で手の指を組んで伸ばします。



首を曲げたり、回したりします。



両手の指を組んで伸びをします。

10秒呼吸法

腹式呼吸を取り入れたリラックス法です。

★ START



背は軽くもたれて、足裏全体を床につけて座ります。顔は軽くうつむきます。両手はひざにおいて、ひざは鈍角に

おなかがへこむ

5・6・7・8・9・10

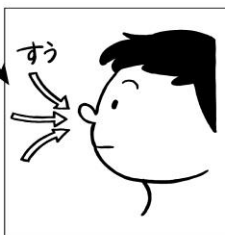


この動作を3分程度繰り返す

★ GOAL

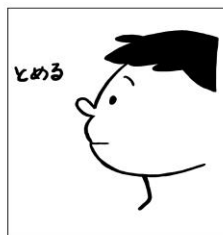


消去動作をして終わります。
 ・伸び
 ・ひじの曲げ伸ばし
 ・じゃんけんの「グー」「パー」



1・2・3

おなかがふくらむ



4