

保健室のき通信



7月12日に学校保健委員会がありました！

テーマ 自分の健康は自分で管理できるようになる
～心の健康を考えよう～

去年は「すいみん」にスポットを当てましたが、今年「」をテーマに学校保健委員会を実施しました。暑さ厳しい中、集中して取り組む姿がみられました。

保健委員発表

「ストレスとは・・・？」



何気なく使っている「ストレス」という言葉。その正体に迫るために保健委員が説明しました。

色々なできごとによってココロやカラダがびくりにして緊張すること

ストレッサー
(ストレスの原因)



ストレスから生まれる気持ちや症状

「ストレス反応」

ストレスをかかえ続ける
↓
体や心の辛さが続く
↓
病気になりやすくなる



ストレスがある時に
出る反応について
一人一人チェックを
しました。



ストレスチェック

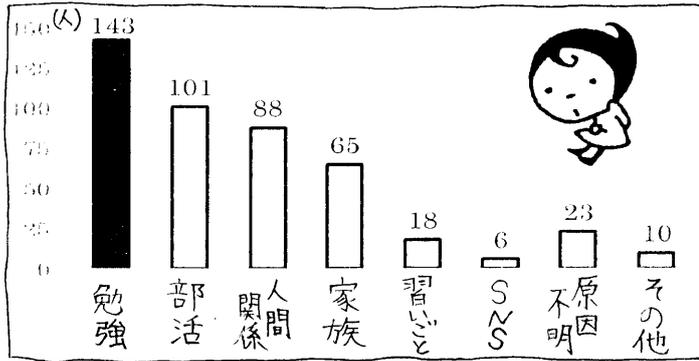
ストレスの現れ	1点	2点	3点	4点	5点
とても疲れている					
頭痛がある					
肩まわりの痛がある					
体が緊張している					
おなかの具合が悪い					点数
計					

何をしても楽しめない					
物事に集中できない					
気が短い					
イライラする					
不安になることがある					点数
計					

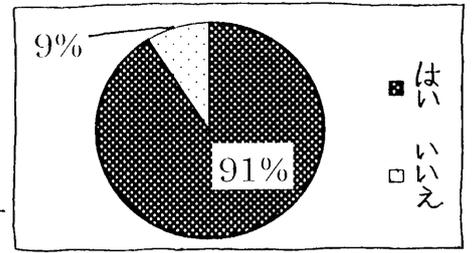
おどろかない					
興味が高い					
学校に来るのがいやになる					
ささいなことでも気がつく					
大物に入らなくても緊張する					点数
計					

『アンケート結果発表』

◎ストレスの原因は何ですか？



◎ストレス解消方法を持っていませんか？



スクールカウンセラー 兼子先生のお話



集計したアンケートについて結果を発表しました。今年手作りです。



身体反応 心理的反応 行動的反応
 楽しい物を食べたい 困る時 助けを呼ぶ
 ぐっすり寝る (くれる) 月曜日 ぐっすり深呼吸
 ぬるぬるお風呂 食べ物思い出す ちろちろ
 しゃべりたがる いいにおい 木花の世話
 散歩する 入浴剤も入れたい
 飲め飲め のんびりお風呂 好きなスポーツ
 ストレッチをする に入る
 ・好きな音楽を聞く ・自分の好きな動物と遊ぶ ことを楽しむ

- ・自分で意識していない場合があるので、時々、この頃の自分の心の状態はどうか？と振り返ってみるのはいいこと！
- ・ストレス解消方法は、①嫌な感じを外に出す
②他のものを自分の中に入れる、切りかえる の2つに分けられる
- ・ストレスを感じた時の大事なポイントは「そのストレスをないものにしない」
自分の気持ちを一度ちゃんと意識をして、自分で自分の気持ちを受け取ってから、外に出したり切りかえたりすることが大事！
- ・自分なりの解消方法が上手くいかない時は、具体的なことや他のことを考えたり、頭に入れたりすることで、嫌な思いが自動的に外へ出ていく。



バヤ体をリラックスさせるストレッチや呼吸法をみんなで実践しました。

←お手本の保健委員

学校薬剤師

増田先生からもお話していただきました。



がんばってくれた保健委員のみなさん



～生徒のみなさんの感想～

- ・自分にあった解消方法を見つけていきたい。(1年 塚本桜花)
- ・ストレスには種類があって、解消方法もそれぞれ違うことがわかった。(2年 佐々木陸磨)
- ・自らストレスに向き合うことで、自分ではわからなかったストレスに気づくことができた。(3年 海野蓮)

～保護者の方より～

- ・中学生になると、今まで以上にストレスがたまると思うので、家でもなんでもない話などをして、ストレスを減らしてあげたいです。
- ・ちょっとした子どもの変化に気づけるようにしていきたいです。