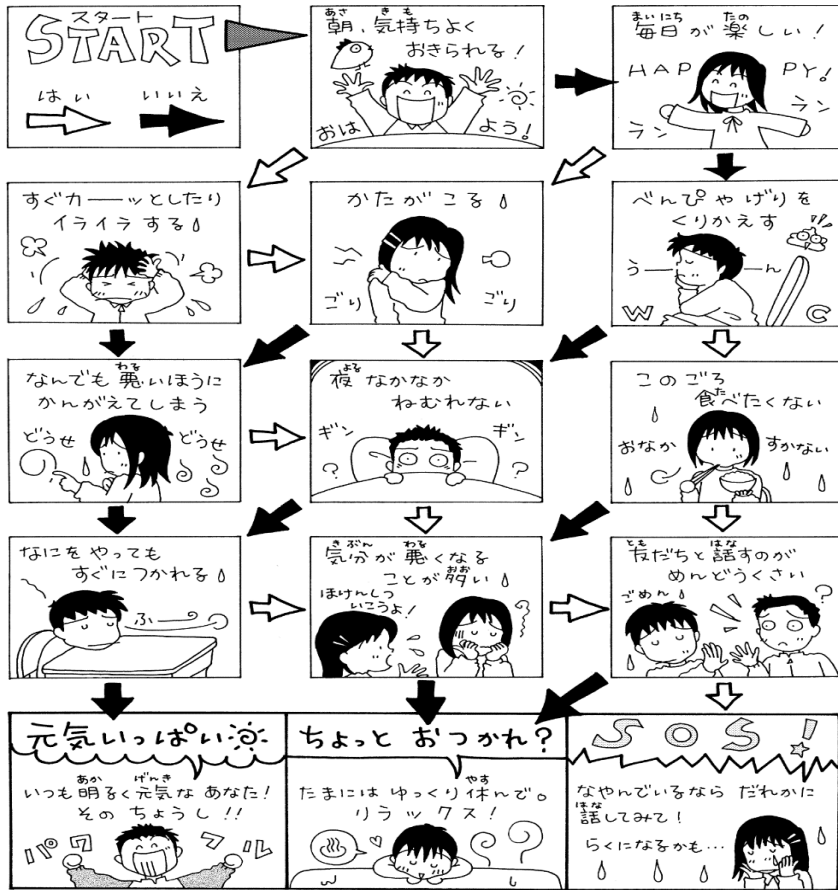




ほけんだより

じぶん ころろ からだ みなお
自分の心と体を見直してみよう！ ストレス度チェック！



ストレスってなに？

まわりからさまざまな刺激（ストレス）を受け、心と体に負担のかかった状態

ストレス

ストレスの例
 きおん そうおん ねぶそく えいよう かぶそく びょうき にんげんかんけい ふあん きんちよう
 気温、騒音、寝不足、栄養の過不足、病気、けが、人間関係、不安、緊張など

ストレス解消法

- 好きなことをする
- 人と話す
- 気持ちを紙に書いて整理する
- 身体を動かす
- 見方や考え方を考える

失敗したけど うまくいった部分もある

メールは時間を決めてやらない？

夜ねむい原因をなくす

皆さんはどれに当てはまりましたか？

適度なストレスは心と体を強くしますが、過度なストレスは悪い影響を及ぼしてしまいます。

自分の限界をよく把握して、今回紹介したストレス解消法をつかって、ストレスと上手に付き合ってください。

「ちょっと誰かに話したいな……」と思った人は、いつでも保健室に来てください。

【問合せ先】

定時制課程保健室

養護教諭 能登谷