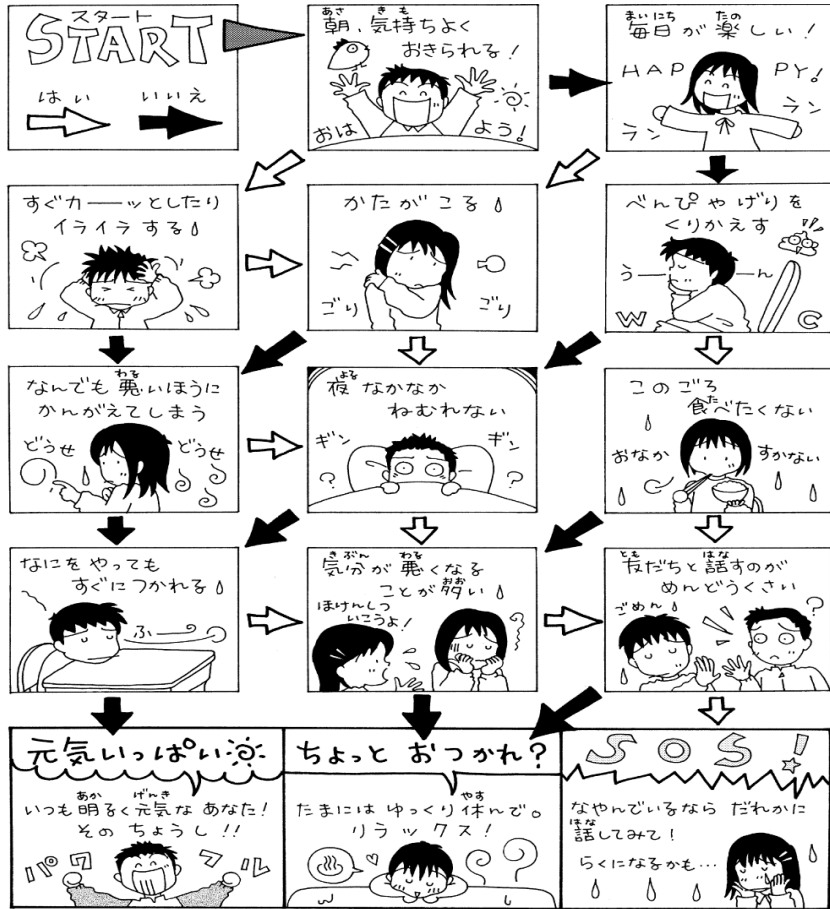


ほけんだより

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？



周りから様々な刺激（ストレス）を受け、心と体に負担のかかった状態

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



原因をなくす

みな あ 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。カウンセラーさんにも相談できますよ。

【問合せ先】

定時制課程保健室

養護教諭 能登谷