

# ほけんだよい

第9号

令和5年1月30日

じぶん こころ 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？

まわさまざましげきう  
周りから様々な刺激（ストレッサー）を受け、  
こころからだふたんじょうたい  
心と体に負担のかかった状態

きおん そうおん ねふそく えいよう かふそく ひょうき にんげんかんけい  
気温、騒音、寝不足、栄養の過不足、病気、けが、人間関係、  
ふあん きんちょう  
不安、緊張など

## ストレス解消法



す  
好きなことをする



# ひとと話す



気持ちを紙に書いて整理する



# みかた かんが かた か 見方や考え方を変える

みな あ  
皆さんはどうに当てはまりましたか？

てきど こころ からだ つよ かど わる えいきょう およ  
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。  
じぶん けんかい はあく こんかいしうかい かいしうほう じょうず つ あ  
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。  
だれ はな おも ひと ほけんしつ き そうだん  
「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】

定期制課程保健室

養護教諭 能登谷