

# ほけんだより



1月No.2  
七里小学校

早くも1月が終わろうとしていますね。先週のマラソン大会もみんなが自分の目標に向かって力強く走り、一人ひとりのがんばりがキラッと光るマラソン大会でした。

まだまだインフルエンザなどの感染症も流行しているので、しっかり予防をして体調を整えていきましょう。



毎月30日はみその日！



みそは長い間、日本の食生活を支えている伝統のある発酵食品です。

みそにはたくさんの栄養素がふくまれていて、おなかや肌の調子を整えたり、疲労回復にも効果があると言われています。

寒い日にあたたかいおみそ汁で体も心もぽかぽかになりましょう。

お家の人と一緒におみそ汁を作ってみるのもいいですね。



# ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…  
みなさんも毎日の生活の中で  
ストレスを感じることもある  
のではないのでしょうか。

## ストレスの原因「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。  
ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではなくありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

- 実はこんなものもストレッサーです！
- 部活動で部長になる
  - 合格発表の瞬間
  - 春からの新生活
  - 結婚
  - 引越す など

## ストレス反応が起こる理由？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも！」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

| 例 | ストレス反応      | 理由                  |
|---|-------------|---------------------|
|   | 筋肉が緊張する     | 逃げたり戦ったりする準備をするため   |
|   | 心拍数が上がる     | 血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため |
|   | 注意力や集中力が高まる | 危険や課題にすぐ対応するため      |

## ストレスは敵？

適度なストレス



- ◎やる気が出る
- ◎集中力や注意力が上がる
- ◎創造性が高まる など

↓  
良い結果、達成感

## 味方？

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など

↓  
体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

# ストレスと上手に付き合うコツ

## 考え方

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



## 行動

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

| 動的   | 発散系  | 静的  | 浄化系   |
|--|--|---|---|
| <p>動く・騒ぐことで発散する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●カラオケで歌う</li> <li>●運動をして</li> <li>●汗を流す</li> <li>●踊る</li> </ul> | <p>感情を表現してスッキリする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●思いっきり泣く</li> <li>●感情を書き出す</li> <li>●人に話す</li> </ul> | <p>なにかに没頭して現実を忘れる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●好きなものを食べる</li> <li>●料理をする</li> <li>●友だちと遊ぶ</li> </ul> | <p>心を落ち着けてリラックスする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お風呂に入る</li> <li>●自然に触れる</li> <li>●好きな香りをかぐ</li> </ul> |