

# ほけんだより 11月

東温高校  
保健室

## 感染症が流行する季節になりました。

風邪をひいて保健室に来る人が増えています。気温が下がり、これからは感染症が流行しやすい時期になります。引き続き、感染症対策をとっていきましょう！

換気	常時、対角線上に窓を開ける もしくは 30分に1回は窓を全開に
咳エチケット	咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用する。
手洗い	登校後、食事前、トイレ後などこまめに手を洗おう。

10月30日の文化祭で保健委員はストレスについての展示を行いました！  
内容の一部をみなさんに紹介します。

## ストレスとは？

こころや体にかかる外部からの刺激をストレッサーと言い、ストレッサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応と言います。

就職・進学や結婚などポジティブなライフイベントも大きな環境の変化を伴います。自身にとって嬉しいことでも、新しいこと、先行きの見えづらいことは、少なからず心身に負担が生じます。

### ストレスの影響

心

活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）など

体

体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠、視力や聴力の低下など

行動

涙が出てくる、ミスが増える、誰かにやつあたりしてしまうなど

## ストレスへの対処

(1) まずはストレスをためないために・・・

### ①生活リズムを整える

いい睡眠は体と心の健康につながります。眠れない、寝ても休んだ感じがしない場合は心のSOSの



場合があります。必要な睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気は睡眠不足のサインです。定期的に運動したり、規則正しい食生活にしたりすることで、よい睡眠をとることができます。また、朝食はからだところの目覚めに重要です。

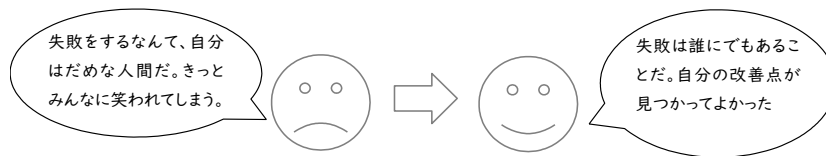
②自分に合ったリフレッシュ方法をとる  
音楽を聴く、運動をする、絵を描く など



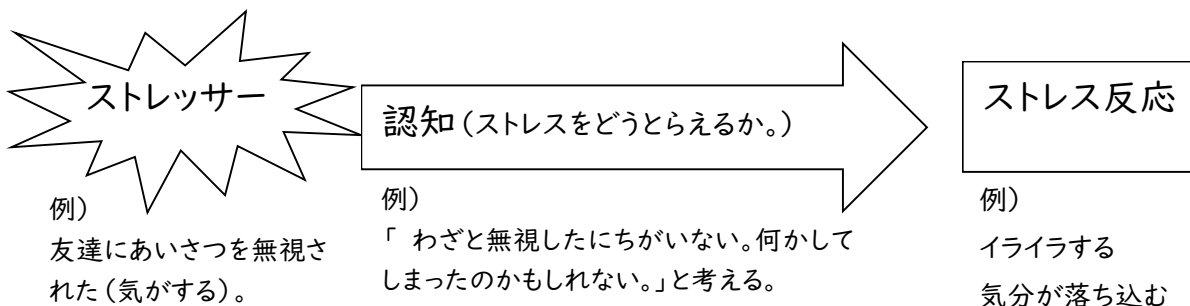
③ストレスの内容を声に出す、人に話す

家族、友人、先生など自分にとって話しやすい人に話してみましよう。SLAの先生に話を聞いてもらうこともできます。

④とらえ方を変えてみる



## (2) ストレスへの対処



① 問題焦点型：ストレスそのものに働きかけて、解決を図ろうとする。  
友達にあいさつを無視された → 友達にそのことについて聞いて、真意を確認する。

② 情動焦点型：ストレスそのものに働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方（認知）を変えようとする。  
友達にあいさつを無視された → 「わざと無視したにちがいない。」  
「考え事をしていて気づかなかっただけかも。」

③ ストレス解消型：ストレスを感じてしまった後に、ストレスを発散させる。  
友達にあいさつを無視された → 「わざと無視したにちがいない。」 → ストレスを感じる  
→ ストレス解消のために好きなことをする（音楽、入浴など）、人に話を聞いてもらう