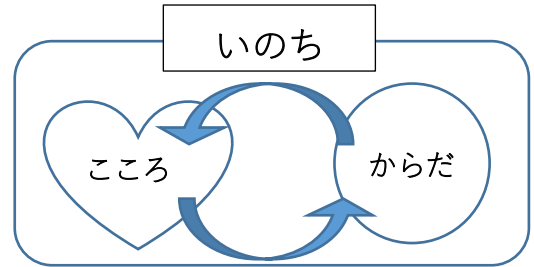




ほけんだより

揖保川中学校 保健室
2020年4月20日

休業期間はどのように過ごしていますか？毎日家に居てストレスを感じたり、気持ちが落ち込んだりしていませんか？始業式や入学式では、校長先生から「命を大切にしよう」というお話がありましたね。人間の命は「こころとからだ」でできています。「こころとからだ」は密接に関係していて、お互いに影響を与えています。「病は気から」という言葉があるように、心の健康は体の健康につながります。新型コロナウイルスの影響で様々なことが制限されストレスが大きい今こそ、心の健康に目を向けてみませんか？



こころの健康を保つための3つのポイント



①規則正しい生活

生活リズムが崩れると、自律神経やホルモンのバランスが乱れます。



ストレスと戦うためのホルモンは、朝に最も多く分泌され、昼間から夜にかけてだんだん少なくなります。夜更かしをしたり昼過ぎまで寝ていたりすると、ストレスに弱い体になってしまいます。休校中でも早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

②体を温める

入浴や運動をして体が温まると、筋肉の緊張がとけたり、リラックス時に働く副交感神経が働いたりします。体が温まると気分が良くなり、ストレスが軽くなることがあります。湯船にゆっくりつかったり、家の中でできる体操やストレッチをしましょう。アスリートたちも自宅でできるトレーニング等をアップしているので、参考にしてみましょう。



③ 笑 う

笑うと自律神経のバランスが整い、ストレスホルモンの分泌が抑えられます。また、笑うことで免疫力が向上するという研究結果もあります。思いだし笑いでも、作り笑いでも良いのでとりあえずお腹がよじれるほど大笑いを1分間続けてみましょう。かなり大変なことです、笑いのきっかけをつかむ良いトレーニングになります。



～保護者の方へ～

家庭でのお子さんの様子はいかがでしょう？普段の生活と異なることばかりでストレスも溜まっていると思います。教員はもちろん、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーを活用することもできますので普段と様子が違うなど気になることがあれば、まずは学校にご相談ください。