



令和6年5月13日 三崎高等学校 保健室

身体計測が終わり、自分の「体」について知ることができたと思います。一方で「心」の方はどうでしょうか？ 新学期が始まりやる気に満ち溢れている人もいるでしょう。その反面、なんとなく体調が悪かったり、学校に行きたくなかったり、。そんな風にストレスを感じている人もいないでしょうか。



出やすい時期です

ストレスは心を成長させますが、溜め込んだままにしてはいけません。対処することが大切です。自分なりのストレス対処法を見つけて、「心の健康管理能力」を高めていこう！

心が疲れた時、あなたならどうする？

保健委員のストレス解消法を紹介！！

- ・友達と一緒にお菓子を食べる
- ・忘れる。気に留めない
- ・友達とたくさん踊る
- ・竹刀で素振りする。タイヤうちする
- ・本を読む
- ・音楽を聴く
- ・Mrs. GREEN APPLE の音楽を聴く
- ・触り心地の良いタオルを触る
- ・いきなり叫ぶ
- ・いっぱい食べる
- ・アニメを見る
- ・現実逃避
- ・サウナに入る
- ・風呂につかる
- ・嫌なことを書いた紙を捨てる
- ・コーラを飲む
- ・食べる！寝る！笑う！
- ・曲を作る
- ・釣りに行く！
- ・とにかく寝る！
- ・好きなものを食べる
- ・推しを見る
- ・甘いものを食べて風呂につかる！
- ・ストレッチも！
- ・1人になって静かな音楽を聴く
- ・海に行って叫ぶ！！

不安ってどういうことだろう？

不安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「○○に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。



人間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる
仕組みになっています。ごく自然な反応な
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき
が悪くなったり体にも影響が出てくること
があります。

じつは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。
たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一



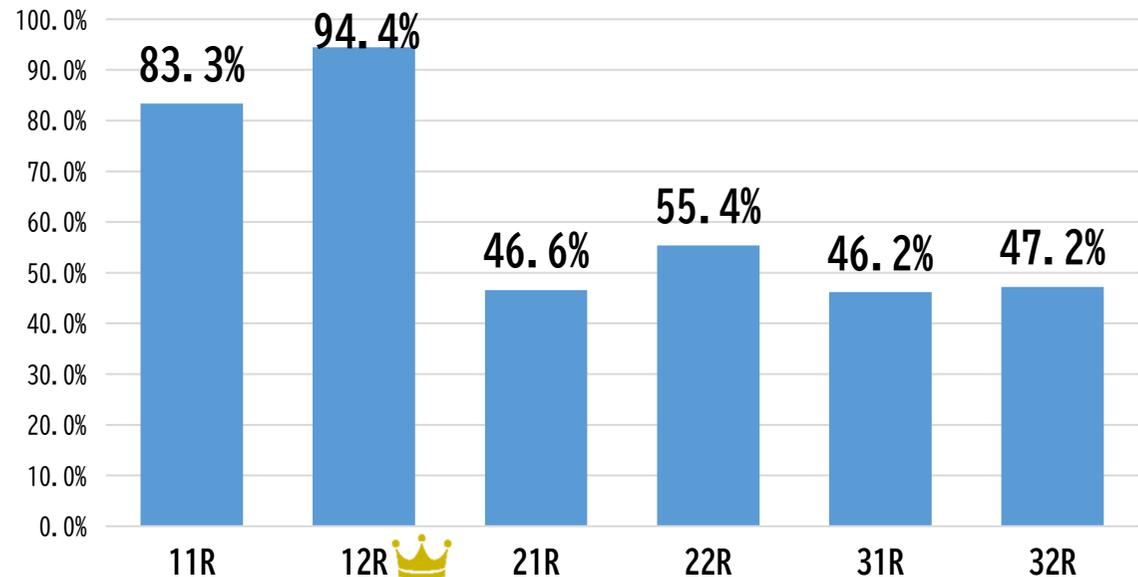
つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。

生活習慣の基本～睡眠～

ちゃんと眠れていますか？

保健委員会調査！

6時間以上睡眠の人の割合（クラス別）



QRを読み込んで

クイズに挑戦してみよう。

何問正解できるかな？

すべて入力して送信すると、答えがわかるよ。



睡眠の効果

- 疲労の回復
- 体の発達
- 学力の向上
- 心の休養