



令和5年2月  
東京中華學校保健室

2月は、一年のうちでもっとも寒い時季です。寒いと体が縮こまり何となく心も重たい...と感じることはありませんか。そんな時は、楽しい時間をつくり、笑顔で過ごすとお免疫力が上がり、健康のためにとても良いので、楽しいことを見つけて毎日を過ごしましょう。

# こころの健康 ストレスってなんだろう？

## ●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ...こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。



## ●ストレスをためないためには？

- 好きなことをする (音楽をきく、本を読むなど)
- からだを休める (早く寝る、おふろにゆっくり入るなど)
- 友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

## ストレスはためないこと！ すすんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| ここちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいし～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

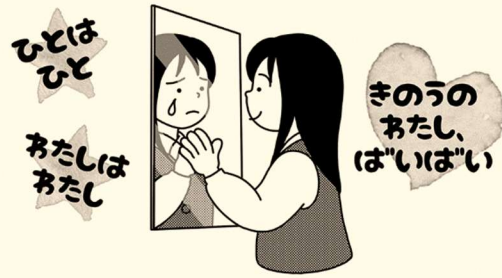


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング

そのストレス、  
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

やさしい言葉で  
ココロもポカポカに



言葉には  
大きな力があります



2月からスギやヒノキなどの花粉の飛散が始まります。今年の花の量は、昨年の約2倍あると予想されています。保健室でも花粉によるアレルギー症状のある人がみられます。薬を飲んだり、目薬をさしたりなど、おうちの人と花粉症対策を考えてみてください。保健室では薬を預かることや、飲むことをサポートすることができます。必要な人は、保健室に持ってきてください。