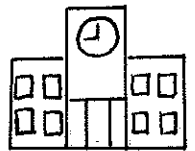




# 保健だより3月



新型コロナウイルス感染症による臨時休校が3月2日から始まりました。みなさん元気に過ごしていますか？毎日、生活リズムを整え、規則正しい生活を行い（食事・睡眠・運動など）、感染症にかからないように免疫力を高めましょう。また、みなさんに会える日を楽しみにしています。

大分県立玖珠美山高等学校  
3月号担当 1年2組  
瀧石妃久美・田代尚輝

## ◆ ストレスについて

私たちの体には3つのシステムが存在し、連絡を取り合って健康を支えています。

- 自律神経系・・・意志とは関係なく内臓の様々な働きを調節する
  - 内分泌系・・・ホルモン分泌を司る
  - 免疫系・・・細菌やウイルスなど体に侵入してくる異物と闘い、身体を守る
- ストレスをためたままだと緊張状態が続いて自律神経系のバランスが乱れます。



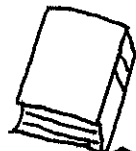
残りの2つのシステム(内分泌系・免疫系)の働きにも影響が出ます。

\* ストレスによって引き起こされやすい病気

- ・喘息 ・胃、十二指腸がたたく ・腹痛
- ・めまいや耳鳴り ・アレルギー性鼻炎 など

\* ストレスをためないためにも・・・

1. 一日の疲れはその日のうちにぬるめのお風呂につかりましょう。
2. 起きる・寝る時間を決め十分な睡眠をとりましょう。
3. 食事を規則正しく食べましょう。
4. 何か打ち込めるものを探しましょう。
5. 一人で抱え込まず、本音で話せる相手を見つけましょう。



## ◆ 人間関係について

みなさんこの一年、友達・クラス・家族など人間関係はうまくいっていますか？ちょっとキウシヤクしたな～っていうときはありませんでしたか？



- 相手の嫌なところ、欠点ばかりが目に入ってますか。思い通りにならないと、すぐに怒ったり悪口を言ったりしていませんか。自分が言われてうれしい言葉はたくさん使いましょう。しかし、自分が言われて嫌な言葉は言わないようにしましょう。
- 自分と同じ人はいません。みんな環境も違えば性格も違います。相手の悪いところを探すのではなく、いいところを探しましょう。自分の心も癒され、成長しますよ！
- 他人に優しく、自分にも優しくしましょう。自分が元気でないと相手の話も十分に聞くことはできません。時間に追われ余裕がなかったり、いつも焦っているのではなく心に余裕を持ちましょう。