



# 2月保健だより



3学期に入り、本校でもインフルエンザが流行し、今は、発生もなく落ち着いています。しかし、日頃から手洗いうがいをしっかり行い、睡眠6時間以上、そして栄養のある食事をバランスよくとって、運動もしっかりしましょう。2月21日(木)から期末考査です。教室でも換気をしてウイルスを外に出し、いい空気の中で勉強や試験に臨みましょう!

大分県立玖珠美山高等学校  
2月号担当 1年4組  
穴井 観祥・小宮 里歩

## ◆ 高校生のストレスの原因って?



第二次性徴による体の変化や容姿(顔髪、身長、体重)の悩み、友達、先輩、後輩、異性などの人間関係、成績、進路への不安、受験勉強、家庭での悩み、忙しい生活などいろいろなものがあります。

## ◆ ストレスからくる症状って?

### 1. 体の症状

- 食欲不振
- 不眠、朝起きられない
- 肩こり
- 頭痛、腹痛、動悸
- 疲れがなかなか取れない
- ふらふら、立ちくらみ など



### 2. 精神的な症状

- 何もしたくなくなる
- イライラ、あせり
- 不機嫌
- 集中力が続かない
- 物に当たる
- 人に当たる など

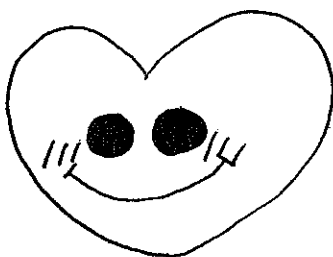


## ◆ ストレスに効く食べ物って?

- \* 抵抗力を高める・・・緑黄色野菜
- \* 疲労回復に役立つ・・・ビタミンB群などの大豆製品
- \* カルシウムが多く、体の調子を整える・・・海藻類、昆布、ゴマ
- \* ストレス解消・・・梅などのアルカリ性食品
- \* 収縮した血管の流水をよくする・・・カレーのスパイスに入っているクルクミン
- \* 心理的苦痛を減らす効果や心を安定・・・ヨーグルト、バナナ
- \* ストレスを緩和し集中力を高める・・・ザクロシユース



## ◆ こんなときの対策って?



**一人で悩まずに誰かに相談してください。**弱い自分を見せたくない気持ちもあるかもしれませんが、弱い自分を見せられる人こそ強い人だと思えます。悩みはすぐに解決できないときもあると思いますが、少しずつ解消していくことは、私たちの将来の心の成長にもつながると思います。

また、悩みを打ち明けられたら、勇気をもって相談をしたと思いますので、よく話を聞きましょう。悩みは誰にでもあります。少しでもいい方向に進んでいけるよう一歩ずつ前に進んでいきましょう!