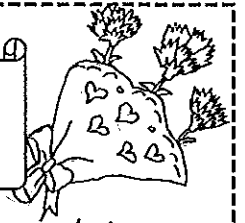




# 保健だより5月



学校生活が始まり2ヶ月が過ぎようとしています。  
 学校生活に慣れましたか？中には忙しさを緊張で気がつかないから  
 体や心の疲れが出てくることがあるかもしれません。  
 そんな時こそ体調管理などしっかりと気をつけましょう！

大分県立玖珠美山高等学校  
 5月号担当 2年3組  
 後藤すず菜・藤澤光

## ◆学校生活も少しずつ慣れてきたところに

### 気をつけたいのが...

生活習慣の「慣れ、タレ、崩れ」みなさんこんなことありませんか？



### 慣れ



### タレ



### 崩れ



朝ギリギリに登校していませんか？

勉強やスマホ・ゲーム・友達  
 とおしゃべりしていませんか？

朝食をとる時間もなく  
 登校していませんか？

- ・学校に行く準備は寝る前に、
- ・朝は余裕をもって起きよう。
- ・睡眠時間は6時間以上とりましょう。

- ・スマホ等の使用時間を30分~1時間に決めよう。
- ・スマホは自分の部屋に置かないようにしましょう。

- ・朝食を食べないと勉強に集中できずイライラします。
- ・朝食は1日のパワーの源！しっかり食べよう！

## ◆ストレスと心について考えてみよう！

ストレスとは？ ➡ 心にかかるプレッシャーのこと。多少の差はあっても誰でも持っているものです。

### ストレスの初期症状

- ・目が疲れる・肩がこりやすい・背中腰の痛み
- ・朝、気持ちよく起きれない・頭がスッキリしない
- ・たちくらみそうになる・夢をよくみる
- ・手足が冷たくなることが多い
- ・食べ物が胃にもたれることが多い

ストレスは ➡

### 病気の原因となる場合もあります

- ・うつ病・摂食障害・不眠症
- ・胃潰瘍・過敏性腸症候群
- ・自律神経失調症など

## ◆ストレスをため込まないために...

<ストレス解消法>

### 1. 体を動かす

体を動かすと落ち込んでいた気分をリセットすることができます。

### 2. 家を掃除する

部屋の中が散らかっていると、そこで生活しているだけでストレスが溜まっています。こまめにしっかり掃除をしましょう。

### 3. 気がいたら深呼吸

息を深く吸ってゆっくり吐くだけで副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られます。

