

ほけんだより

令和6(2024)年2月
第六中学校 保健室

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。そして寒さとともに、かぜ・インフルエンザなどの感染症の流行もピークを迎えます。引き続き、手洗いやマスクの着用、換気などの感染対策につとめてください。



こころとからだの健康



寒い日が続きますね。からだがちこまると、何となく心も重たい…そんなふうを感じることはありませんか？ 私たちのからだと心には、強いつながりがあります。からだの調子が悪くなると気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。でも、それはだれにでもあることです。

以下の項目に思い当たることがないかチェックしてみましょう！

【こころの変化】

- 不安で落ち着かない
- 気分が沈む
- イライラしたり、怒りっぽくなる
- 涙もろくなる
- やる気がでない
- 以前楽しめていたことが楽しめなくなる
- 自分が役に立つ人間だと思えない

【からだの変化】

- 疲れやすい
- だるい
- 頭痛・肩こり・めまい
- 腹痛・下痢や便秘を繰り返す
- 気持ちが悪い
- 眠れない
- 食欲がない、または過食になる

上記の症状は、強いまたは慢性的なストレスを受けた場合に起こる**正常な反応**です。不安なことを悩みすぎず、「落ち込んで当たり前」と自分をいたわる姿勢を持ちましょう。また、右側の方法を実践するなどして、「こころ」と「からだ」のバランスを整えましょう。

自然に回復していくことがほとんどですが、無理を続けると「**こころの病気**」になってしまうことがあります。症状が改善しなかったり、つらいと感じたら信頼できる人に相談してみましょう。

「こころ」のバランスを整える方法

◎自分の気持ちに気付いて表現する

★今の気持ちを表現する ----->
★どんな気持ちも大切に…自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることにつながります。

◎自分に合ったストレス対処法を見つける

★あなたに合った方法は？

- *音楽を聴く
- *日記をつける
- *絵を描く
- *おしゃべりする
- *よく寝る
- *ペットと遊ぶ
- *ストレッチをする
- *歌を歌う
- *大好きなスイーツを食べる
- *ゆっくりお風呂に入る など

★レポートリーを増やす

ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。

◎家族や友人などのつながりを大切に

家族や友達に話を聞いてもらい、気持ちを共有したりしましょう。

◎確かな情報を入手しよう

ネガティブな情報に触れすぎると、不安感を増幅させます。信頼できる情報限に絞ります。根拠のないデマにも注意！



「からだ」のバランスを整える方法

◎生活リズムを整える

毎日同じ時間に起床、就寝、食事をとることで生活のリズムが整います。

◎バランスのよい食事を心がける

ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足すると、イライラや不安、集中力の低下を招きやすくなります。朝食を抜いたり、食べ過ぎにも注意が必要です。

◎十分な睡眠をとる

夜遅くまでゲームをしたり、携帯やYouTubeを見たりしていませんか？夜にゲームや携帯、YouTubeを見たりしていると脳が刺激されて眠りたくても眠れなくなります。

◎適度からからだを動かす

運動する機会の少ない人は、ジョギングや筋トレなど、からだを動かすことを意識しましょう。よい気分転換にもなります。



大丈夫そうに見えても、ちょっとした言葉や出来事で、「こころ」と「からだ」のバランスは崩れやすいものです。「こころ」と「からだ」の健康を予防しつつ、でも心配なときは、ひとりで悩まないで誰かに相談しましょう。誰かに話すことで、気持ちが整理できたり「こころ」が軽くなったりすることがあります。