



ほけんだより 2月

舞鶴市立白系中学校
保健室
令和5年2月2日

寒い日が続き、今年も雪が積もりましたね。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。寒さが厳しくなればそれだけ体調も崩しやすくなるので、防寒対策をはじめ体調管理をしっかり行い、元気に2月を乗り切りましょう！

雪の日や雪が残っている日どんな風に歩いていますか？

1月下旬より登下校中に道路が凍っていてすべって転んだという話をよく聞きます。

* 雪道や凍った道で転倒や怪我をしないために、注意すべきこと *

- (1) 歩き方に気をつける (2) すべりやすい場所を知っておく



(1) 歩き方のポイントは3つ

- **歩幅は小さく**…こうすれば重心の移動が少なく、転倒の可能性が減ります。
- **重心は前靴の裏全体をつけて歩く**…かかとがすべると転倒しやすいので、重心は足先にし、地面に垂直に足を降ろすイメージです。
- **急がず焦らず余裕を持って**…余裕がなくなると、コツもポイントも使えません。(雪道に限らず、ではありますが) 時間に余裕を持って出かけることが大事ですね。

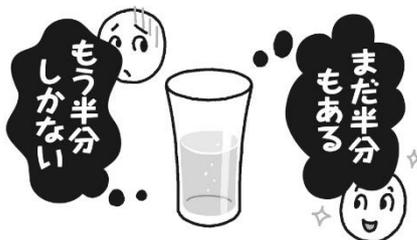


(2) すべりやすい場所

- バスやタクシーの乗降場所や車の出入りのある歩道…人や車で雪が踏み固められやすい。
- 信号を渡る時は白線部分ではなくコンクリート部分を歩く。 • マンホールの上は避ける。
- できるだけ歩道橋は避ける。 • 歩道の端の方は雪がまとまっていて凍結していたりするので注意する。

登下校の際は、時間に余裕を持ち、歩き方のポイントを意識して怪我のないように気をつけてくださいね！

あなたはどう感じますか？

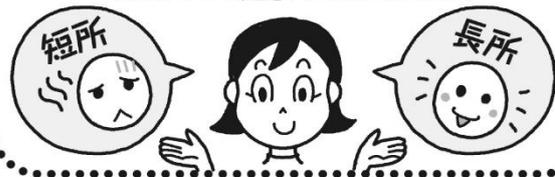


上記のような水が入ったコップを見た時にあなたは「もう半分しかない」と感じますか？それとも「まだ半分もある」と感じますか？同じものなのにとらえ方次第で大きく印象が変わります。このように、物事をみる時の枠組みを(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。

リフレーミングしてみましょう

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○だらか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

ストレスってなんだろう？

心の元気がなくなると、その時の心の状態が体や普段の生活にあらわれることがあります。スクールカウンセラーの白原先生の授業で学んだことも思い出してみてくださいね！



ストレスのしくみとは？

わたしたちの心は生活の中で嬉しいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラしてモノや人にあたる、やる気がなくなるなど、様々な影響が出てしまいます。



ストレスは誰にでもある？

ストレスは誰にでもあるものです。夏の暑さや、人込みもストレスを与えるもの（ストレス）です。試験に合格したり、クリスマスなどの楽しいイベント等、一見良いことも、ストレスになり得ます。つまり、心身へ刺激を与えるものはストレスであり、その刺激に対して心身が反応を示している状況がストレス状態といえます。

ストレスの体に出る症状は？（ストレス状態の兆候）

全身症状：疲れやすい、体がだるい、気がわかない など

筋肉系症状：肩がこる、首がこる、手足がだるい、関節痛、偏頭痛がする など

感覚器系症状：目が疲れやすい、めまいがする、多汗になる、音に対して過敏になる など

睡眠障害：寝つきが悪い、眠りが浅い、早く目覚め再び寝付けない、夢ばかり見て寝た気がしない など



ストレスのメリットってあるの？



複数の研究によれば、ストレスは気力を高め、機転を利かせたり、状況をより正確に把握できるようにしたり、障害を克服する過程で自信を強める効果もあるそう。つまり、ストレスもバランスがポイントでストレス=悪いものと思いがちですが全くないのも※張り合いがなくなるようです。

※（力をつくしたり、努力したりする甲斐（かい）があると感じる気持ち。）



ストレスはためないこと！すずんでリラックス

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

自分に合う
リフレッシュ方法を
みつけよう！

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！

ストレスの軽減には、特に休養が大切です！



ストレスを感じたり疲れた時は、しっかりと睡眠をとって体を回復させましょう！

ストレスは誰にでもあるものだから上手く付き合っていくことがポイントで、身近な人や大人に相談するのもいいですね。色々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^^

