

保健室だより

No.10 R8.1

宮城第一高校 保健室



新しい一年が始まりました。今年は午年です。馬は昔から“前に進み続ける動物”として見られてきたことから、午年は物事がスピーディーに進む、行動力が高まる年といわれることがあります。午年を迎える、馬が大地を駆けるように、一人ひとりが自分の力を伸びやかに発揮できる一年にしていきましょう。

冷えは
万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛
下痢
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摄取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」



「湧泉」

ストレスと上手に付き合おう

友人関係、部活動、試験…皆さん毎日の生活のなかでストレスを感じことがありますよね。

ストレスの原因

ストレスサーって何者？

ストレスの原因となるできごとや刺激をストレスサーと呼びます。ストレスサーは試験や友人とのトラブルなどネガティブなものだけではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレスサーとなりえます。

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレスサーを受け取ると、「危険かも」と判断し、心や体を守るために戦ったり、逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るために重要な仕組みです。



ストレスは敵？味方？

ストレスは適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、上手く付き合うことが大切なのです。

適度なストレス



良い結果、達成感

過度なストレス



体や心に悪影響

☆ストレスと上手に付き合うコツ



考え方 にアプローチ



行動 にアプローチ



動く・騒ぐことで発散する
・カラオケで歌う
・運動する



感情を表現してすっきりする
・思いっきり泣く
・人に話す

心を落ち着けてリラックスする

・自然にふれる
・風呂に入る



何かに没頭して現実を忘れる
・好きなものを食べる
・友達と遊ぶ