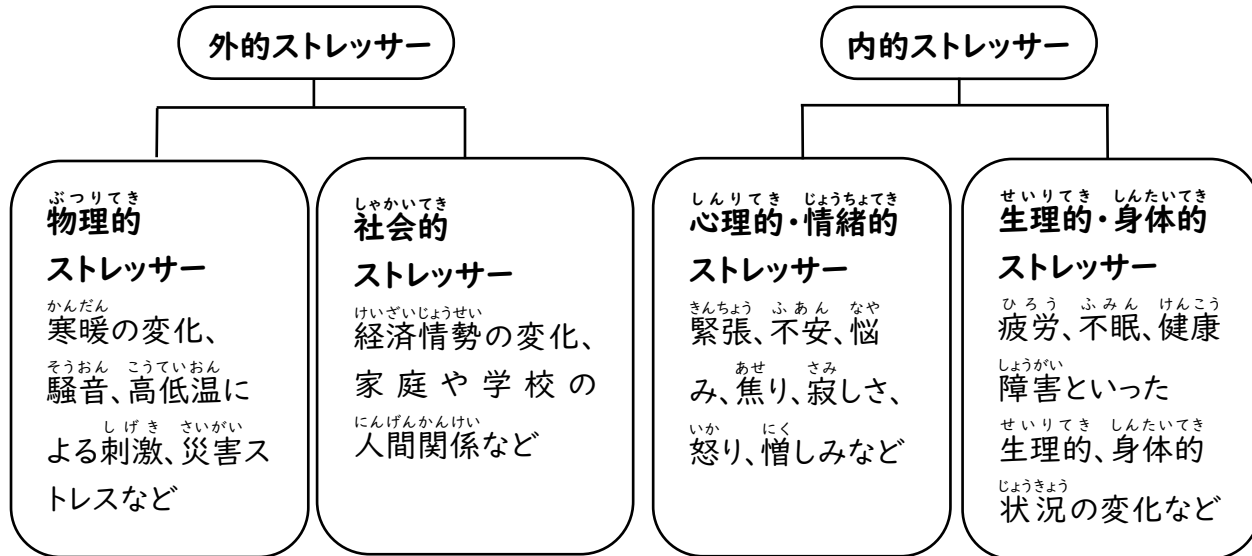




## ストレスってなんだろう？

ストレスとは、何か<sup>いや</sup>がきっかけになって嫌な気持ちになったり、イライラしたりドキドキしたりするよ<sup>からだ</sup>うな心や身体に現れる緊張状態<sup>きんちようじょうたい</sup>のことです。そのストレスのもとになるものを「ストレスター」といいます。適度な<sup>てきど</sup>ストレスは人間が成長<sup>のうりよく</sup>をしたり、能力を伸ばしたりするために必要な<sup>ひつよう</sup>ものですが、過度な<sup>かど</sup>ストレスは悪い影響<sup>えいきょう</sup>を及ぼしてしまうので、ストレスを適切<sup>てきせつ</sup>に対処<sup>たいしよ</sup>することが大切です。

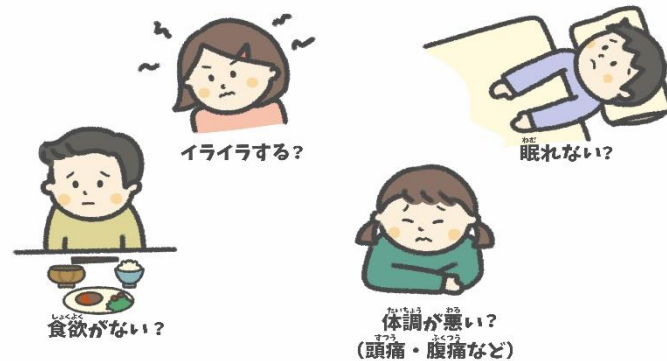
## ストレスの種類



## ストレスは体にどんな影響を与えるの？

- 疲れやすく、やる気が出ない
- 首や肩がこる
- 頭が痛い
- 目が疲れる
- 眠れない
- 心臓がドキドキする
- 胃がもたれる
- 下痢をする

つらい・かなしい・くるしい・いやだを感じた時、心や体の状態は？



## お気に入りのストレス対処法を見つけよう！

十分な睡眠をとる



深呼吸をする



お風呂に入る



散歩する



自然を楽しむ



好きな音楽をきく



友達とおしゃべりする



相談する



絵をかく



動物・ペットとふれあう



歌う



ダンスをする



ここに紹介したもの以外でも、自分の心と体がリラックスできるストレス対処法を探してみてください。ただし、ゲームやスマホなどはやりすぎると依存してしまい、新たなストレスを生むきっかけにもなります。「心や体がほっとする」そんなものを探しましょう。

辛いときはひとりで抱え込まず、信頼できる大人に相談してください。

## 健康的な生活習慣とは？

2年生4クラスで、「健康的な生活習慣を実践できるようになろう」というミニ保健指導をさせていただきました。短い時間の中でたくさん考えてくれて嬉しかったです。2年生の皆さん、実際に実践してくれていますか？

今回は、このほけんだよりで大切なポイントを皆さんに伝えたいと思います。

### 「質の良い睡眠のために…」

- 寝る2~3時間前にぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 寝る前にお腹いっぱい食べない
- 休日に寝だめをせず、学校がある日もない日も同じ時間に寝て同じ時間に起きる  
→生活リズムを整えることが大切!!
- 寝る1時間前にはスマホやゲーム、PCをやめる
- 適度な運動をしよう

### 中学生に必要な睡眠時間

理想は8時間以上です。しかし、部活や習い事、塾などで忙しい人も多くいると思います。最低でも7時間は取れるように、スマホやゲームの時間を減らせると良いですね。

### 「目を大切にするために…」

授業中も使っているタブレットPC。正しい姿勢で使えていますか？  
正しい姿勢で使うと、首や肩が疲れないだけでなく、目の負担を軽減することができます。長時間のPCやスマホを使うときには、30分に1回20秒ほど画面から目を離し、遠くをながめて目を休めるようにしましょう。



## 「バランスの良い朝ごはんを食べよう！」

### 朝ごはんの効果

朝ごはんは1日の活動のスタートにはとても大切なものです。毎日朝ごはんを食べることで生活リズムを整えることができます。また、寝ている間に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。午前中の活動に必要なエネルギーを補い、集中力や記憶力を高めてくれます。

### 朝ごはんのポイント

- ◆ ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」
- ◆ 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」
- ◆ 野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」を合わせて摂りましょう



3週間という短い期間でしたが、三中の伝統を引継ぎ、頑張る皆さんと一緒に学ぶことができて良かったです。これから寒くなってきますが、体調に気を付けて元気に楽しく学校生活を送ってください！  
3週間お世話になりました！

教育実習生 塩田涼乃

