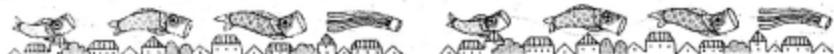


# 保健だより

平成30年5月28日発行  
大島高校 保健室

新しいクラスには慣れてきましたか？

「まだなんだかなじめない」という人も、「全然へっちらら！」という人も、自分が気づかないうちにストレスがたまってきているかもしれません。ストレスと上手に付き合って心と体を大事にしてもらうためのヒントを集めてみました。



5月30日はごみゼロの日



環境のことを考えよう

## ストレスってなに？

Learn  
-学ぶ-

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。

## ストレスを感じやすいシーン

- いいことも悪いこともストレスに
- ・試験や宿題
  - ・新しい環境
  - ・誰かとケンカしたりもめている
  - ・身近な人が病気になった
  - ・クラスの代表に選ばれた
  - ・部活でレギュラーに抜擢されたなど

こんな人は、ストレスを感じやすいかも



みんな「あるある」

# ストレスと こころ

## 相談力をUPしよう

Share  
-共有する-

好きなことをして解消できるならOK。  
でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまって  
つらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

## 心と体のサイン。

Notice  
-気付く-

ずっと重いストレスがのしかかっている  
と、心や体が耐え切れずに「もうだめ！」  
というサインを出します。心の  
サインが出やすい人もいれば、体のサ  
インが出やすい人もいます。

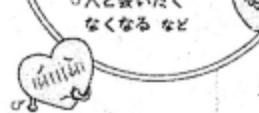
### 体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚めるなど



### 心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなるなど



ストレスが病気の原因になることも

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



話を聞いてほしいけど、どうしたらいいの?  
For yourself  
わたし編

友だちの元気がない。何で声をかけよう?  
For your friends  
ともだち編

### 誰に？

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。



### どうやって？

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話、軽い会話から入ってみてはどうでしょうか？話したいことだけ相談するのもいいですよ。



### ▼声のかけ方の例

調子はどう？	一緒にごはんを食べよう
遊びに行こう	元気がないから心配だよ

話してくれないと

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大に相談しましょう。



本校ではスクールカウンセラーが年間12回配置され、生徒や保護者の皆さんの相談に応じています。

詳細は、5月18日配付の「スクールカウンセラー相談日の案内」をご覧ください。

