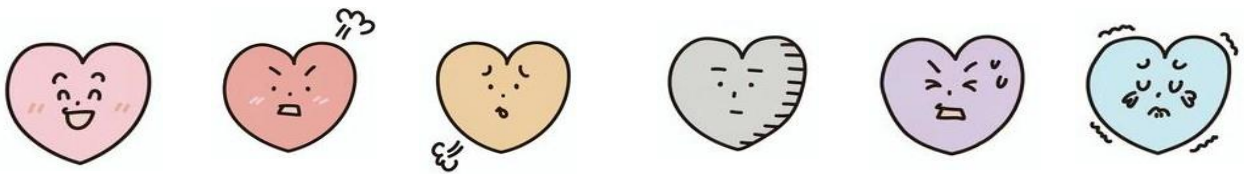


ほけんだよりが

2023年2月7日（火） さいたま市立大宮国際中等教育学校
1-3 O・M 1-4 U・S

2023年を迎えてひと月がたちました。2月になり寒い時期が続いていますね。皆さん、自分自身の健康に気を付けることはもちろん大切ですが、ここでは「心の健康」について考えていきましょう！

心の健康とは…？ **いきいきと自分らしく生きること！**



具体的には…？

情緒的健康 自分の感情に気づいて表現できること	知的健康 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること	社会的健康 他人や社会と建設的でよい関係を築けること	人間的健康 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること
-----------------------------------	---	--------------------------------------	--

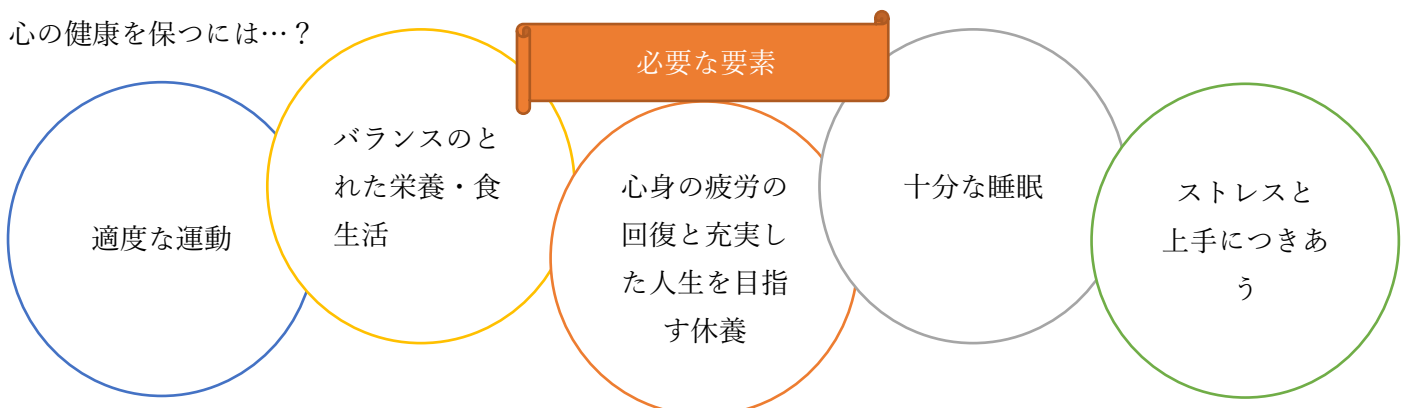
心の健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場や学校の環境、対人関係など、多くの要因が影響します。なかでも、**身体の状態と心はお互いに強く関係しています。**

心身症という名称があるように、ある病気の発症や進行には心理的な要因が影響することもあります。例えば、ストレスが多いと風邪などの感染症にかかりやすくなったり、心臓疾患などの病気にかかりやすい性格や行動があるとされています。

出典：厚生労働省 HP、休養・こころの健康 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b3.html

このことから、様々な病気は心の状態と深くかかわっていて、心の健康はとても重要だとわかります。

心の健康を保つには…？



さきほど挙げた心の健康を保つための必要な要素のうち、私たちでもできる予防の仕方をお伝えします！

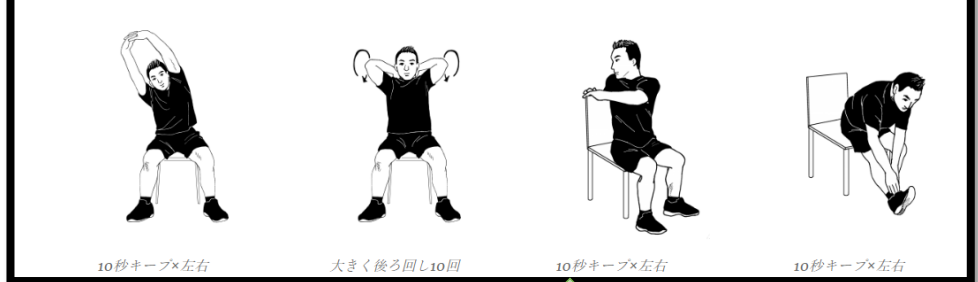
適度な運動から：皆さん、休日も課題に追われていませんか？課題をやるときは座って取り組んでいますよね。集中しすぎて時間を忘れてしまう時もあるかと思いますが**長時間座っている人ほど、肥満、糖尿病、がん、脳血管疾患、認知症などが増加し、寿命が縮まる可能性があることがわかってきました。**課題の合間に**5分間**くらいの短い時間体を動かすだけでも効果はあるといわれています。**運動することで病気の予防ができ、リフレッシュ（心の健康に関わる）ができ、また運動することで脳が活性化し、思考力や記憶力が向上されるという学習にも効果が出て一石二鳥ですよ！！**

[💡座って行うストレッチ] 勉強の合間にストレッチ!!
リフレッシュ、眠気解消に効果的！ **1種目だけでもOK**

POINT!

- 呼吸を止めずに自然呼吸で行う
- 伸ばしている筋肉を意識する
- 気持ち良い程度に伸ばす

1. サイドストレッチ **2. 指タッチ肩回し** **3. ツイスト** **4. 裏ものぼし**



10秒キープ×左右 大きく後ろ回し10回 10秒キープ×左右 10秒キープ×左右

このように運動方法を紹介してくれるリーフレットもあります。
受験生のための運動ガイド：<https://physical-activity.com/activity-menu/>

ストレスと上手に付き合うから：

- ・ 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ・ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・ 人づきあいが面倒になって避けるようになる
- ・ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ・ 下痢したり、便秘しやすくなる
- ・ めまいや耳鳴りがする

ストレスの
サイン

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。

野菜や豆類・乳製品などのタンパク質はストレスケアに効果的だと言われています。

更に、以下の栄養素を取ると心身の安定に繋がるそうです。

- ・ カルシウム・ミネラル・ビタミン

ストレスって何だろう？

心の健康を保つためには「ストレス」と上手に付き合う必要があることが前のページで分かりました。そもそもストレスとは何なのでしょう？

● ストレスの仕組み

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。



つまり、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。
例えば、進学や進級、就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激になるため、実はストレスの原因になります。

● ストレスをためない生活

【ライフスタイルはこころの健康にも大切 ～生活習慣～】

バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、心の健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまったときの対策として、前ページにあるストレッチの他にも次のようなものがあります。気軽にできることをまずやってみましょう。

- ・ ゆっくりと腹式呼吸をする
- ・ ゆったりお風呂に入る
- ・ ほんやりと窓の外を眺める
- ・ 好きな音楽を聴く

【頭を柔らかくしよう ～考え方～】

ストレスを感じているとき、物事を「必ず、〇〇をしなければならない」と固定的に考えてしまうことがあります。それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまい、問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんな時は、実際にできていること、うまくいっていることに意識を向けてみましょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります

【困ったときは誰かに話してみよう ～相談～】

困ったときや辛いときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友達、家族、先生など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。心と体の不調が続くときは、早めに専門家に相談することをおすすめします。

MOIS には、「さわやか相談室」に相談員の中山先生と
スクールカウンセラーの須釜先生がいます！