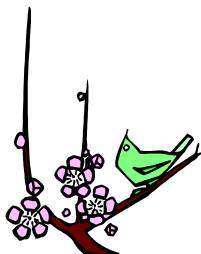


保健だより

小牧市立小牧西中学校
平成27年度2月号



暖かい春の日ざしが待ち遠しいですが、寒い日がもう少し続くようです。かぜ・インフルエンザにもまだまだ注意が必要です。油断をせずに手洗い・うがい・換気など、引き続き予防につとめましょう。また、嘔吐や下痢があったらノロウイルス等を疑い、処理の際はビニール手袋やマスクを着用しましょう。なお、ノロウイルス・ロタウイルス等の感染性胃腸炎と診断された場合、出席停止になりますので学校にお知らせください。

今月のテーマ

ストレスと上手に付き合おう！



“ストレス”とは！？

私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々な刺激（ストレス）を受け、『うれしい』『悲しい』と反応（ストレス反応）します。ストレスとは、からだやこころが「どうかしなきゃ」という状態になっていることをいいます。例えば、怒られて嫌な気分になる、テストの点が悪くて落ち込む、試合の前で緊張する・・・こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、からだの調子が悪くなるなどの影響が出ます。

しかし、『**ストレス＝悪いこと**』ではない！

『**いいストレスだけじゃダメ**』ってホント！？

ほめられてうれしくて、やる気が出るということもありますよね。実はこれも「ストレス」であり「ストレス反応」なのです。ストレスとは、悪いことだけをさしているわけではないのです。また、いいストレスばかりでもダメ。悪いストレスがあっても、それを解決して、乗り越えていくことで、私たちの心は成長していくとされています。

ストレスをためないために・・・

好きなことをする。



本を読む
音楽を聴く
スポーツをする

からだを休める。



お風呂に入る
早く寝る

おうちの人や先生に
相談する。



脳にも栄養と休息を！

寒い日が続くと、暖かい部屋の中に閉じこもりがちになりますね。ゲームやインターネットなどをしていると、つい時間が経つのを忘れてしまいますが、時間を決めてやらないと脳に大きな影響を及ぼします。体だけでなく心もつかさどる脳について、知っておきましょう。

脳を疲れさせる生活をしていませんか？

寝るのが遅い、きちんと食事をしない、ゲームや携帯電話のメールを何時間もする・・・このような生活をしていると、脳が疲れてしまいます。イライラしたり、ボーッとしたりしてやる気が出なくなったりします。脳にもやさしい生活習慣を心がけましょう。



心のブレーキが利かなくなる「ゲーム脳」

ゲームを毎日何時間も続けていると、前頭野の働きが悪くなり、感情をコントロールできなくなります。このような状態を『ゲーム脳』といい、わがままを我慢できなくなったりします。

前頭野・・・考える、想像する、感情をコントロールする。

脳のエネルギー源 「ブドウ糖」

米などに含まれている炭水化物が、体内で分解されてブドウ糖になります。脳を働かせるためにはブドウ糖が必要です。から、好き嫌いをしないで炭水化物をしっかり食べることが大切です。

Let's ゲーム脳チェック！

- 毎日30分以上ゲームをしないと気がすまない。
- 外で遊ぶより、ゲームをしている時間の方が長い。
- ゲーム以外のことは、つまらなく感じる。
- 勉強や読書に集中できない。
- 忘れ物が多い。
- ちょっとしたことで、すぐキレル。

2つ以上あてはまる人は要注意！

脳にも一息いれよう！

- ✚ 目を閉じて音楽を聴いてみよう。
- ✚ 部屋を暗くしよう。寝る前にお風呂に入り、体も心もすっきりしよう。
- ✚ 自然の中で新鮮な空気を吸って、緊張をとほぐそう。

