

岳洋中保健だより

保健まるごと通信

NO. 5 (学校保健委員会号)


平成30年 7月20日 発行

菊川市立岳洋中学校保健室

文責：養護教諭 伊藤 郷子

7月12日に学校保健委員会がありました!

テーマ 自分の健康は自分で管理できるようになる
～心の健康を考えよう～

去年は「すいみん」にスポットを当てましたが、今年は「」をテーマに学校保健委員会を実施しました。暑さ厳しい中、集中して取り組む姿がみられました。

保健委員発表

「ストレスとは・・・？」

色んなできごとによってココロやカラダがびくりにして緊張すること

ストレッサー
(ストレスの原因)

ストレスから生まれる気持ちや症状

「ストレス反応」

ストレスをかかえ続ける
↓
体や心の辛さが続く
↓
病気になりやすくなる



ストレスがある時に
出る反応について
一人一人チェック
をしました。

何気なく使っている「ストレス」という言葉。その正体に迫るために保健委員が説明しました。



何気なく使っている「ストレス」という言葉。その正体に迫るために保健委員が説明しました。

ストレスチェック

ストレスの現れ	いつもそだ x4点	時々そだ x3点	あまりない x2点	全くない x1点
とても疲れている				
頭痛がする				
背すじや肩がこる				
体が緊張している				
おなかの具合が悪い				
計				点数

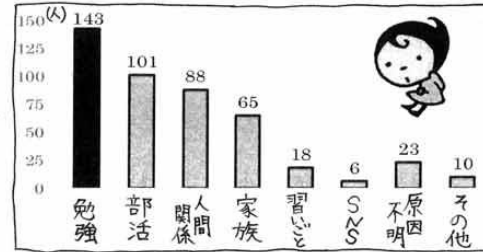
心身的ストレス反応				
何をしてても楽しくない				
物事に集中できない				
気分が悪い				
イライラする				
不安になることがある				
計				点数

行動的ストレス反応				
ねむれない				
食欲がない				
学校に来るのが面倒だ				
きこいなどてむかつく				
人や物に当たりやすことがある				
計				点数

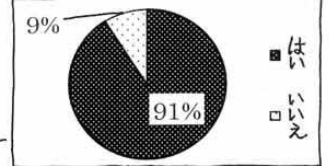
引用参考文献：東山薫編『ストレスマネジメント教育 予防教育・健康教育としての視点』

「アンケート結果発表」

◎ストレスの原因は何ですか？



◎ストレス解消方法を持っていますか？



集計したアンケートについて結果を発表しました。今年の手作りです。

スクールカウンセラー 兼子先生のお話



身体反応 心理的反応 行動的反応
おいしい物を食べる、困った時助けてくれる周りの人、ゆるい深呼吸、ぬるめのお風呂、や物を思い出す、木花、世話、ゆくりがある、いいかい、入浴剤を入れ、あがる、散歩する、入浴剤を入れ、あがる、夜を吹く、のんびり風流、女好きなスポーツ、ストレッチをする、に入る、好きな歌を聴く、動物と遊ぶ、自分の好きなことを楽しむ

- 自分で意識していない場合があるので、時々、この頃の自分の心の状態はどうか？と振り返ってみるのはいいこと!
- ストレス解消方法は、①嫌な感じを外に出す ②他のものを自分の中に入れる、切りかえる の2つに分けられる
- ストレスを感じた時の大事なポイントは「そのストレスをなにもにしない」自分の気持ちを一度ちゃんと意識して、自分で自分の気持ちを受け取ってから、外に出したり切りかえたりすることが大事!
- 自分なりの解消方法が上手くいかない時は、具体的なことや他のことを考えたり、頭に入れたりすることで、嫌な思いが自動的に外へ出ていく。



心や体をリラックスさせるストレッチや呼吸法をみんなで実践しました。
←お手本の保健委員

学校薬剤師 増田先生からもお話していただきました。



生徒のみなさんの感想

- 自分にあった解消方法を見つけていきたい。(1年 塚本桜花)
- ストレスには種類があって、解消方法もそれぞれ違うことがわかった。(2年 佐々木陸磨)
- 自らストレスに向き合うことで、自分ではわからなかったストレスに気づくことができた。(3年 海野蓮)

保護者の方より

- 中学生になると、今まで以上にストレスがたまると思うので、家でもなんでも話などをして、ストレスを減らしてあげたいです。
- ちょっとした子どもの変化に気づけるようにしていきたいです。