



保健だより

羽地中学校保健室
2020/2/10

あっという間の2月ですね。今年度も残すところ、1ヶ月ほどとなりました。
この1年、いろいろなことを通してたくましくなったと思います!!
自分の成長したところ、見つけられますか? 誰でも成長しているので、自分の成長に自信をもって、1年をしっかりと締めくくりましょう

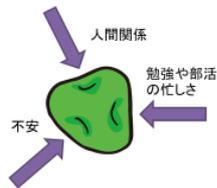
ストレスとは?

ゴムボールで例えると...

ストレスのない状態



ストレスのかかった状態



♡心の健康について♡

♡ストレスとは、何なのでしょう?

ストレスは「圧力・圧迫」を意味することは。ゴムボールに指で圧力をかけると、へこんだり、形が変形しますが、心がそのような状態にあることを「ストレス状態」といいます。ストレス状態にあるということは、心に何かの圧力がかかっているということ

限界を越える...



成長のためには困難に立ち向かうことも必要ですが、ストレスの限界を超えると伸び過ぎた輪ゴムのようにになってしまう

♡人にはそれぞれ限界がある!!

しかし、成長するためには、困難に立ち向かうことも必要。それが上手くいけば、大きな成長に! だけど、ストレスの限界を超えて、それが長く続いてしまうと、心が疲れすぎて、圧の加えられたへこんだゴムボールのようになってしまいます。そうなる前に.....

ストレス解消リラックス法



♡ストレス解消法を見つける!!

ストレスのかかっている状態をただ苦しむのではなく、自分にあった、ストレス解消法を見つけよう! 生きてく中でストレスは必ずあるもの。適度なストレスは成長のもととも言えます。しかし、ストレスが大きすぎると、疲れ果てて何もできなくなってしまうこともあります。自分に適度なストレスをかけて、少しずつ成長していきましょう

★自分のストレスが大きすぎると感じるときには、家族や友達、先生にSOSを出して助けてもらう。この助けを求める力も、とっても大切!!

ストレスをバネに成長しよう

