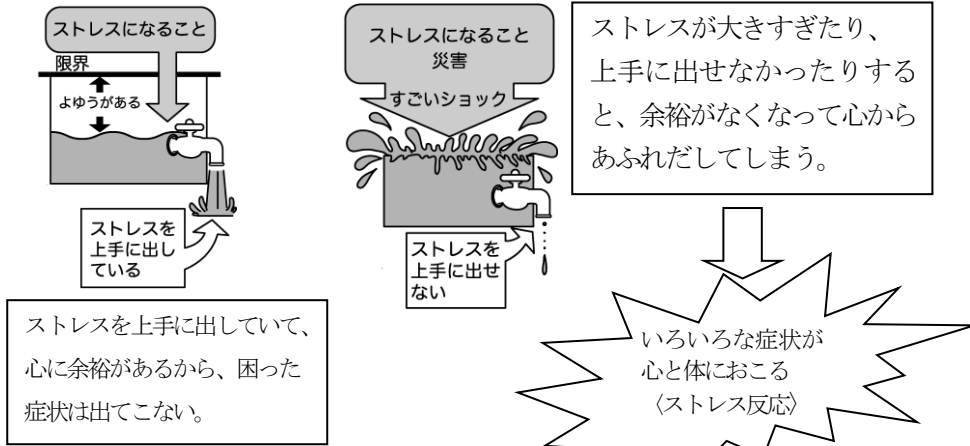


保健だより

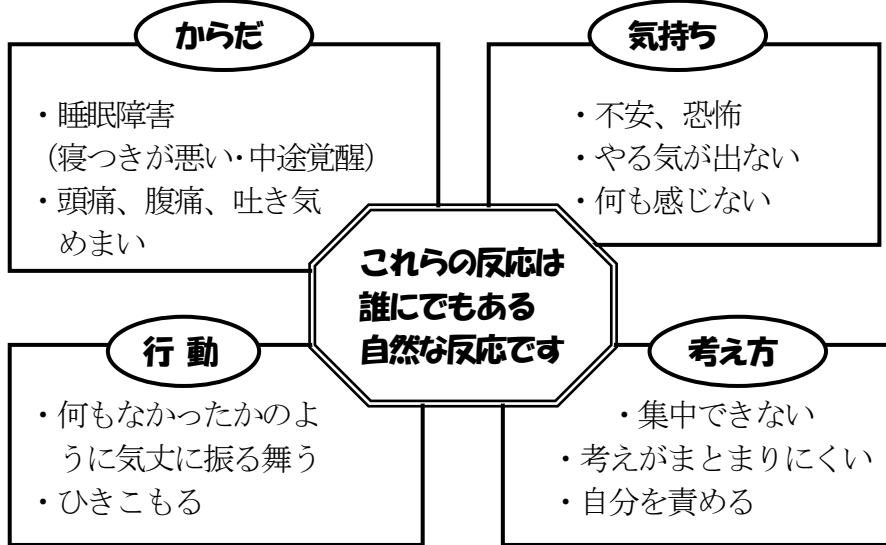
栃木県立大田原高等学校
令和2(2020)3月24日発行

環境の大きな変化のストレスについて知っておこう…

ストレスによって何が起きるの？



〈さまざまなストレス反応〉



安全に安心できる生活を送っているうちに、徐々におさまってきます。

〈どうしたらいいの?〉



- ① 休憩をこまめにとりましょう。
- ② 1日5時間以上寝ましょう。
- ③ 食事や水分を十分とりましょう
- ④ 勉強や家のことなどができなくても、一時的にはそれで良いと考えましょう。
- ⑤ 自分では対処できない状態のときは、家族や先生、信頼できる人に相談しましょう。

〈上手にストレスに対応しよう〉

リラックス呼吸法

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸します。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度吸って、1、2、3ハイ、少しとめて吐きます。
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなども一緒に吐き出すイメージでゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。・・・1分程度続けます
- ⑨ ハイ、終わりです。前身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。

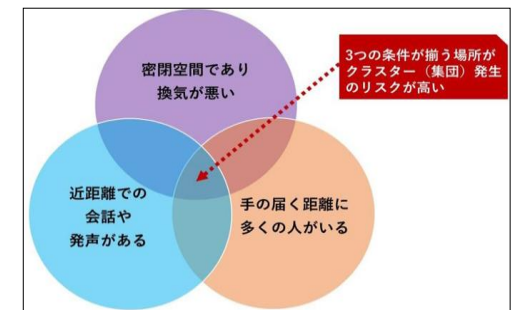


新学期が始まったら

しばらくは

- ① 密閉空間であり、換気の悪いところ
- ② 近距離での会話
- ③ 手の届く距離に大勢でいる

これらを避け、過ごしましょう



※心配なことや心の状態についての相談があったら、保健室または担任にご相談ください。

※来年度もスクールカウンセラーのカウンセリングが受けられます。