

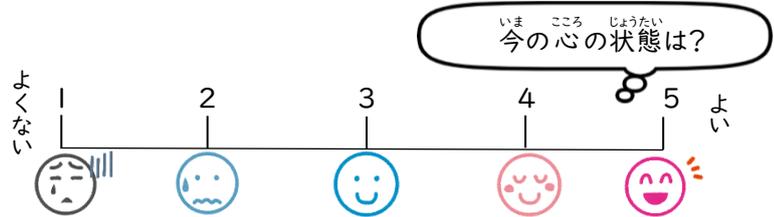


ほけんだより

尾道南高等学校
保健室
令和8年2月号

冬休みが終わって1か月が経ちましたが、身体は慣れてきましたか？元気な日もあれば、少し疲れてしまう日もあると思います。今回のほけんだよりでは、身体だけでなく「心の健康」について、日常生活の中でできる工夫や、自分の気持ちとの向き合い方を紹介します。

2月の保健目標
心の健康管理をする



身体の疲れは痛みなどの症状としてすぐに現れますが、心の疲れは目に見えにくく、気付くことが遅くなってしまいがちです。心の疲れが身体症状として出る前に気付くためには、どうすればよいでしょうか。

からだ 身体

筋トレをした
翌日筋肉痛

こころ 心

- ・アルバイト・進路・人間関係
- ・寒さや暑さ・気圧・勉強
- ・ケガや病気・お金 など

日常生活の小さなストレスが、蓄積していく

リフレッシュしないと…

数日～数か月後に症状が出る

たとえば…

気付きにくい心の疲れは、間接的な症状から気付くことができます。

- イライラや落ち込み
- 普段気にならないことが気になる
- 寝つきが悪い
- 身体の痛み

からだ 心には深い関係性があるんだね。

様々なストレスの対処法

身体的なストレス

- ・十分な睡眠をとる
- ・しっかりご飯を食べる
- ・ケガや病気は受診する
- ・適度な運動をする
- ・月経周期を把握する

社会的なストレス

- ・信頼できる人に相談する
- ・SNS から離れてみる
- ・アルバイトのシフトを減らしてもらう

環境的なストレス

- ・気温や気圧の予報を見る
- ・服装を工夫する
- ・マスクをつける

心理的なストレス

- ・趣味に集中する
- ・気持ちを書き出してみる
- ・話を聞いてもらう
- ・深呼吸をする



自分がどんなことでストレスが溜まりやすいかを知って、自分に合った対処法を知っておくことが大切だね！

今回の内容は、2年生教室に置いてある「眠れなくなるほど面白いメンタルの話」にも出てきます。他の教室にも「睡眠の話」や「脳を知る」など、心に関連している本を置いてあります。気になった人はぜひ、手に取ってみてください。