

# 保健だより

呉市立阿賀中学校  
9月1日

保健室  
発行



元気ですか？

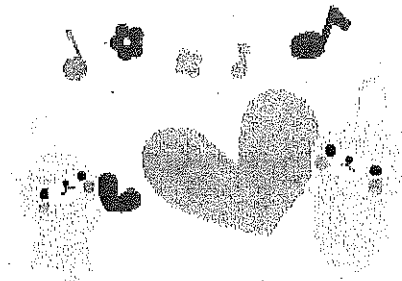
学校が始まり、気分が沈んでいる人。  
これといって理由がないのに、気持ちがふさいだりしている人。  
なんでこんな気持ちなんじゃろ？  
自分ってだめなんかな？

そんなふうに思うことってあると思います。  
思春期といわれる中学生。  
心も体も急激に成長しています。  
子どもから大人に変わろうとしている時期です。



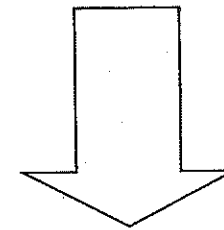
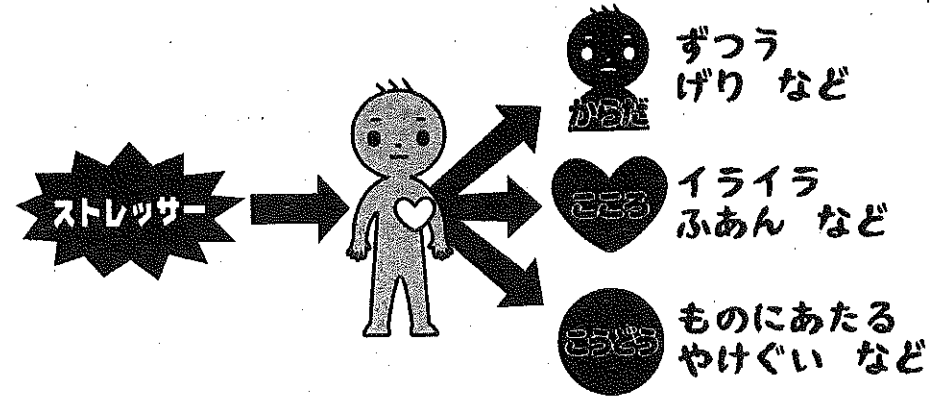
思春期に「しんどいな・・・」と感じることは誰にでもあります。  
だめな人はいません。

いつでも話をしましょう。  
万代じゃなくても大丈夫。  
阿賀中学校には信頼できる先生方が  
たくさんいます。



## ストレスって？

ストレスとは、外からの刺激（ストレッサー）によって、からだや心に負担がかかっている状態です。  
わたしたちのまわりのあらゆるものがストレッサーとなり、からだや心、行動に、さまざまなストレス反応（頭痛、心臓がドキドキする、げりや便秘をする、ねむれない、イライラする、不安になる、やけ食いをする、物にあたるなど）が生じます。  
ストレス状態が長く続くと体調をくずすことがあるので、気分てんかんをしたり、だれかに相談するなどして、ストレスとうまくつきあっていくことが大切です。

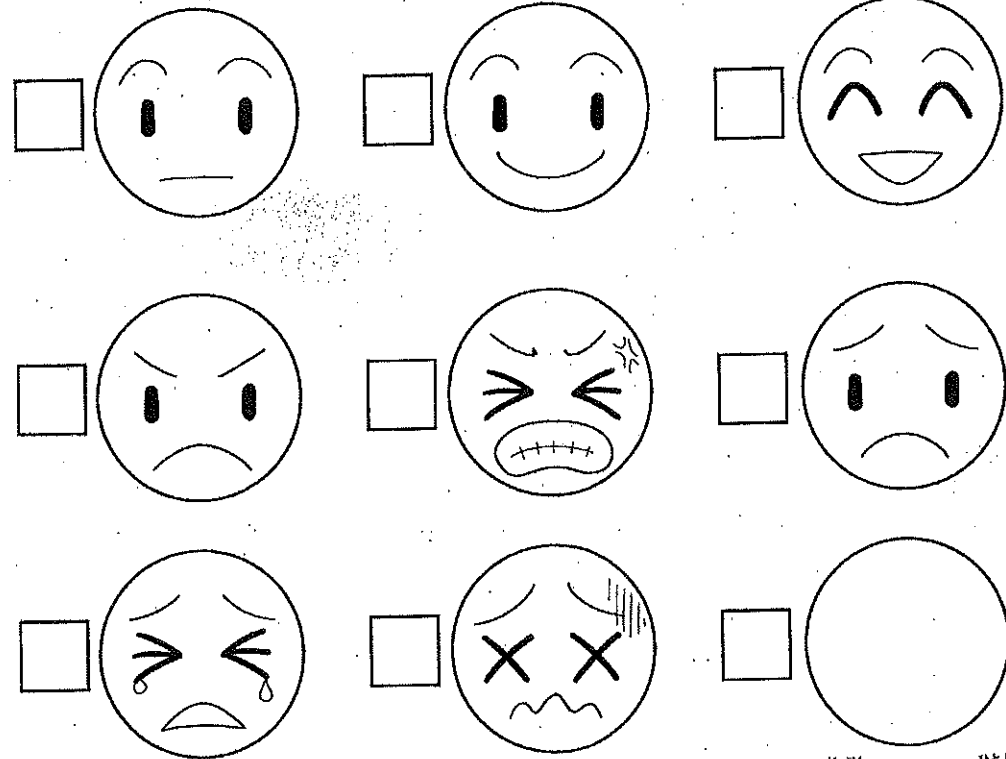


みんなの、ストレスが訪れたときに行う対応方法は？  
記入してみてね。

私の場合・・・甘い物を食べる。アロマをたく。ゆっくりお風呂。  
ぼーっとする。自分を褒める。

いま きも おし  
あなたの今の気持ちを教えてください

あなたの今の気持ちにちかい顔を<sup>かお</sup>下からえらんで、<sup>し</sup>□にチェックを入れてください。<sup>りゆう</sup>また、えらんだ理由も書いてくださいね。



↑自分がかきこむ人用

●どうしてこの顔をえらんだのでしょうか？理由を書いてください。

●今の気持ちを変える必要がある場合、どうすればよいのか、思いつく人は書いてください。