



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和7年1月29日
氷見市立北部中学校
教育相談部

健康とストレスについて

雪の影響が少なく一見落ち着いた日々のようにみえます。一方で、1月はインフルエンザ等の流行病が校内でみられました。皆さんの健康状態はいかがでしょう。

睡眠・食事・歯磨きや洗顔・入浴等の、**生きるために必要なこと**は、健康に大きな影響を与えています。当たり前のようにいわれる以下のことをできているか、再度チェックしてみましょう。



- ☐ 登校準備する時間をつくるために、余裕をもち**早めに起床**している。
- ☐ 毎日洗顔・歯磨きをし、**清潔**を心がけている。
- ☐ **栄養のバランス**を考え、一日3回の食事をしている。
- ☐ **入浴**することで**汗を流し**、清潔な下着や服装を身に付けている。
- ☐ 8時間程度の**睡眠時間**をとっている。



これらのことが**面倒**になったり、**できなくなっている**場合は**ストレス**が関係しているかもしれません。不規則な生活や過剰なストレスは**免疫力を低下**させ、風邪や感染症にかかりやすくなります。では、**ストレス**とはどのようなものなのでしょう。

ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」があることを聞いたことがある人もいると思います。今、あなたが苦しいと感じているとすると、以下のどちらに当てはまるのでしょうか。

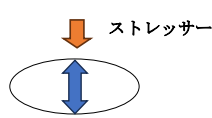
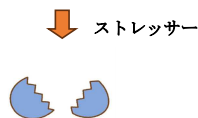
今現在の苦しいが、その後の
目標や夢などにつながる

過労や人間関係の悪化、不安などで自分の身体や心が
苦しくなったり、やる気をなくしたりすることがある

当然ながら、**左が良いストレス**で**右が悪いストレス**に該当します。ストレスは自分を高めるために必要な時もあります。逆に、**心身に大きな影響を及ぼすほどの場合は、手放す**が必要になってきます。不安や悩みがあるのに「たいしたことはない」「仕方ない」「人には言えない」と我慢しすぎると、どんどん悪いストレスになってしまいます。

ここで**心をボールに例え**てみましょう。ボールの丸い状態がストレスのない状態と想像してみてください。ストレスになる元である「ストレッサー」と呼ばれるものが丸いボールに圧力をかけるとゆがみます。このボールが卓球の球であれば割れてしまいます。一方でゴムボールのような**柔らかいボール**であれば、**圧力がかかってもクッションのようにもとの丸い形に戻ります**。ボールは割れれば元に戻りません。それゆえ、柔軟性のあるボール（心）をもっておくことが生きる上でも重要といえます。

ボールが硬いとストレス過剰で割れる。柔軟性があればもとに戻る。



ストレス
なし

柔軟性がない心になり、割れそうになっていることに気付いた時は、勇気をもって信頼できる友達や家族、先生に相談してみましょう。相談できそうな相手を常に**3人**思い描いておくと、万が一、一人目がだめでも二人目に、二人目も

だめなら三人目に相談できるという「気持ちの余裕」が生まれます。3学期もまだまだ続きます。ストレスと上手に向き合い、心身の健康維持を心がけましょう。

◆相談員(SC,SSW等)の2月の勤務予定◆

★スクールカウンセラー(SC)★

大坂先生

*日によって多少時間がずれます。

5日(水)午前

12日(水)午前

28日(金)午後

★スクールソーシャルワーカー★

(SSW兼いじめ対策SW)

櫻井先生

(月)(金)=14:30~16:30

(木)=13:30~16:30

3日(月) 6日(木)

10日(月)13日(木)

17日(月)20日(木)

27日(木)28日(金)

★氷見市SSW★

加納先生

13:15 ~ 16:15

5日(水)

19日(水)

26日(水)



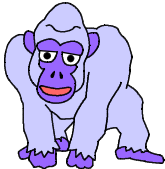
頭の体操

【問題1】

以下の中で、いちばん重要なのはだれ？



①ペン太くん
(16歳)



②ごりおくん
(26歳)



③かばおくん
(36歳)

【ヒント】問題の一部を言い換えると・・・？

【問題2】

車がとまっています。
中をのぞくと何人いるでしょう。



【ヒント】しっかりと中をのぞいてください。

【問題3】

下の3枚を動かして逆の三角形を作るには
どれを動かしたらよいでしょう。



【問題4】

春になると、すぐなくなるデザートは
次のうちどれ？

- ①シュークリーム
- ②プリン
- ③ティラミス

*解答例は1階の公衆電話近くに掲示してあります。

