



平成 27 年 2 月 17 日  
八王子市立城山中学校  
保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先には、小さな芽がつき始めています。目に見えないくらいのスピードで春は確実に近づいています。新しい季節に向けての準備を始めましょう。



## 心の健康について考えよう！

今月の  
保健目標

「何だかやる気がおきない」「頑張ろうと思っても体が動かない」  
なんてことはありませんか？それは自分でも気が付かないうちに  
ストレスをためすぎて心が疲れているサインかも？！  
自分に合ったリラックス法を見つけて、上手に息抜きをしましょう。

## あなたのストレス度をチェック！

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に 10 コ以上の場合には要注意です。

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまいがする               | <input type="checkbox"/> 何にもする気が起きない |
| <input type="checkbox"/> 肩がこっている              | <input type="checkbox"/> 根気が続かない     |
| <input type="checkbox"/> 便秘がちである              | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない                | <input type="checkbox"/> 何となく不安になる   |
| <input type="checkbox"/> ものを食べていないと落ち着かない     | <input type="checkbox"/> 夜眠れない       |
| <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない           | <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない |
| <input type="checkbox"/> 手足がふるえる（しびれる）        | <input type="checkbox"/> 胸が重苦しい      |
| <input type="checkbox"/> 朝、ゆううつなことが多い         | <input type="checkbox"/> のどがかかわく     |
| <input type="checkbox"/> 人と話したり、出かけたりするのがおっくう | <input type="checkbox"/> 頭が重い（頭痛がする） |

裏面へ

## 自分に合ったリラックス法を見つけよう！

リラックス方法は人によって違います。ここではいくつかの例をあげます。この中のものを参考に、ぜひ自分にあったリラックス法を見つけしてみてください。心が疲れてるなと感じたら、さっそく実践してみてください。

### ① 入浴

ぬるめのお湯（40℃ぐらい）にゆっくりつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど好きな香りを選んで楽しむのもおススメ。



### ② 睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビをみたり、パソコンやテレビゲームをしたりしない（脳へ刺激が強いため）。おなががすいているときは、ホットミルクがおススメ。



### ③ 食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、心も安定させてくれます。特にビタミンB1、ビタミンC、カルシウムには精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。



### ④ 運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、心の緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけます。



### ⑤ 深呼吸

イスに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりと吐き出す。



### ⑥ 音楽を聞いたり、本を読んだり、

#### 好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をするとほかのことへのやる気もわいてきます。

