

# ほけんだより

平成26年10月2日  
北埼玉女子程中学校

秋もだんだんと深まってきて、「食欲の秋」、「スポーツの秋」を楽しみたい時期です。

ただ、反面、気温の差も大きい時期なので、このころ「おどか痛い」、「頭痛が頻ります。」と来室する人が増えています。よく話を聞いてみると、「夜、眠る時にうす着てしまったか」、「雨にぬれてしまったそのままだけで体が冷えました。」という人がいました。この時期、ちよとしたことから風邪をひきやすいので、自分の生活様式を考え、気温差に負けない体制づくりをしましょう。

## 1学期から2学期へ!

あと1週間で1学期が終わります。終わりにあたりは成績・結果もですが、自分自身・健康・安全に関いはどんな評価をしますか? 1学期にあまり健康・安全な生活ができなかった人は2学期からは改善できるように、自分でも気をつけてみてください。中学生のみなさんは、良い方向へ改善していきたくを思っています。充実した2学期を迎えたいように応援しています。

# イライラしたり、ストレスがたまってきたら、 どうしたらいいですか?



(中学生のみなさんは、大人の人たちが想像するより、悩んだり、迷ったり、大変な時期です。そんなあなたたちが、少しでも楽しくなるように... 参考になるといいです。読んでみてください。)

## 自分のために...

イライラしたり、怒りが出てきたとき 自分はいったいどうなっていますか?

- 心臓がドキドキする
- 体が勝手に動いて壁を殴りたくなる
- 涙が出る

こんな状態に自分になったとき、放っておくとますますつらい気持ちになるかもしれません。ではどうしましょうか?

**体を温める**

あたたかい飲み物を飲んだり、衣服から出ている部分をあたためてみてください。心が少し落ち着いていきます。

手のひらの中心に「手心」という部分があります。イライラした時、自分の手のひらを合わせることも落ち着くために効果がありますが、手心を中心にして「の」の字を描くように親指でゆっくり押し試してみると気持ちが落ち着いてくるようです。

**呼吸を整える**

普段はあたり前のように呼吸をしていますが、ちょっと意識してゆっくり深く呼吸をしてみましょう。

① へその下に手を当てて、口からゆっくりと息を長くはいていく。  
(下腹部をへこませる感じで)

② 次に、下腹部をふくらませる感じで、鼻から息を自然に吸っていく。

③ ①～②を5分から10分くらい行う。

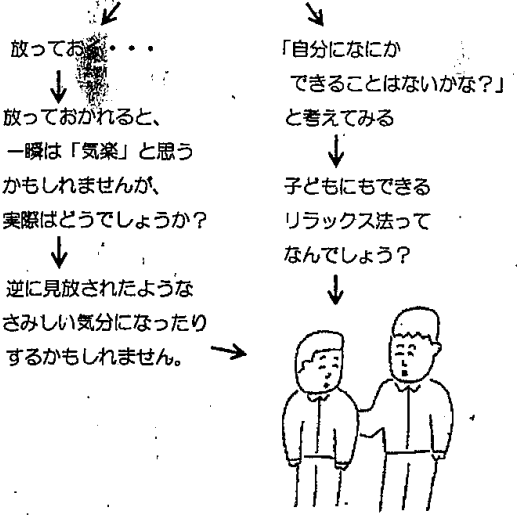
**他にも...**

- 音楽に癒される
- リラックスできる香りをかく
- 家族と一緒にゆったりと食事をする
- 好きなスポーツをする
- 公園などを散歩するなど、人それぞれ楽になれる方法がありますよね。

自分に合った方法は...?

## 友だちのために...

あなたの友だちがイライラしたり、ストレスがいっぱいだったらどうしますか?



私たち人間には「手」があります。手には「見えない力」がいっぱいつまっています。あなたも人と触れ合ったときに、ホッとする気持ちになったことはありませんか? もし、あなたの周りにイライラしたり、落ち込んでいたり悩んでいる人がいたら、そっとそばに行き、背中や優しく触れてみてください。友だちの心はまるで氷が溶けるみたいにフア〜とやさしい心になると思います。