

暦の上では11月7日は早くも立冬です。実際には、ようやく秋らしくなってきたところですが、それでも体を動かすとすぐに汗が出てきますね。汗で体が冷えたまましていると体調を崩すことがあります。上着をこまめに脱いだり着たりして、体調管理を心がけましょう。

11月の保健目標 「心の健康づくりに努めよう」

◆ 自分の心の状態を知ろう

ストレスとは、日常の様々な出来事によって起きる心身の緊張状態を言います。それによって起きる頭痛や腹痛、不眠などの**身体的反応**、イライラする、落ち着かない、泣きくなるなどの**心理的反応**、キレる、大食いする、ひきこもるなどの**行動的反応**をストレス反応と言います。

ストレスとうまくつき合っていくためには、「今の自分は、ストレスがたまっているなあ」と気づくことが大切です。早めに気づくことができれば、ストレス反応が軽いうちに改善することができます。

ストレスの対処法には、いろいろなものがありますので、自分に合った対処法を増やしておけるとよいですね。

◆ 効果的な対処法

リラックスする

- ① ゆっくり寝る。
- ② お風呂に入って、ゆったりする。
- ③ スポーツや散歩などで体を動かす。
- ④ 食べたいもの、行きたい場所、やってみたいこと楽しいなあと思うことを思いうかべてみる。
- ⑤ ストレッチや呼吸法を試してみる。



いやなことをさけたり、考えないようにしたりする

いやな考えが頭の中をグルグル回ると、疲れてしまいますね。とりあえず、いったん頭から追い出してみると心の調子もどることがあります。

チャレンジする

- ① 困っていることは何か書き出して、整理してみましょう。どうなると自分の気持ちが軽くなるでしょうか？少しでも気持ちが軽くなるために、何かできることはないでしょうか？いろいろな方法を考え、できそうなことをまず一つしてみましょう。
- ② 相手の気持ちも自分の気持ちも大切に、自分の気持ちを素直に伝えて（アサーション）よいコミュニケーションをはかりましょう。

相談する

自分が話を聴いてほしいと思う人に、話を聴いてもらいましょう。相談すると自分の気持ちを分かってもらえたと安心できるし、自分の気持ちを整理することができますよ。

◆ やってみよう！ 心と体をリラックス

【呼吸法】

呼吸法

いつでもどこでも簡単にできるストレス解消法として「呼吸法」が

- ❶ 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰かけます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ❷ おへその下あたりに手を当て、当てた部分を意識して、鼻からゆっくりと息を吸います。
- ❸ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなども一緒に出すイメージで、ゆっくりと吐き出しましょう。
- ❹ 自分のペースで、1分ほど深呼吸を続けます。
- ❺ 全身で伸びをしたり、首や肩を回したりして、終わりです。



あります。疲れた、イライラしている、緊張しているなどのときには、体の中の空気を入れ換えるイメージで、息をゆっくり吐いてたくさん吸ってみましょう。

きんしかんほう 筋弛緩法

ストレスがたまると、私たちの体は緊張してこわばってしまいます。右の絵のような「筋弛緩法」は、筋肉にギュューッと力を入れて、しばらくしてから力を抜くことにより、緊張をときほぐす方法です。これもいつでもどこでも簡単にリラックスすることができます。



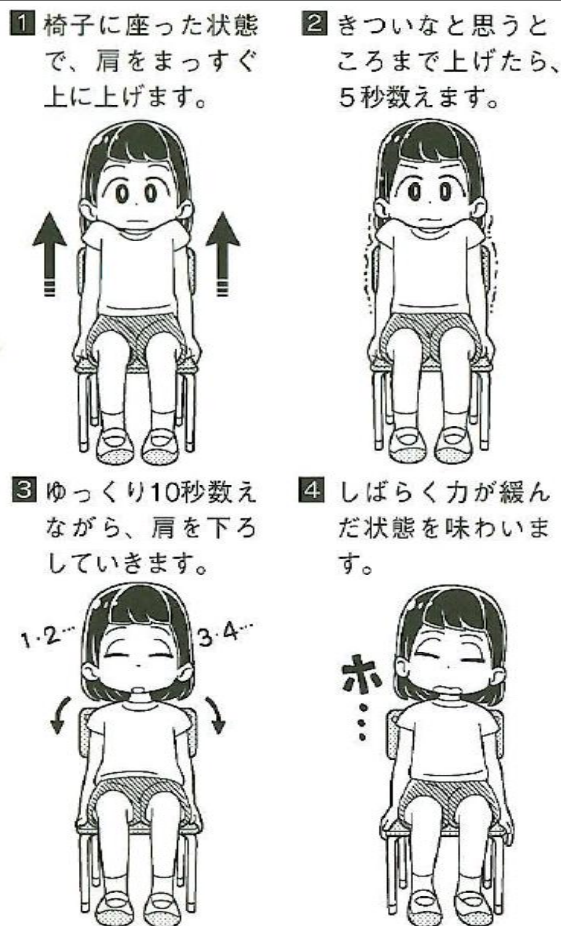
これから温かい飲み物が、おいしい季節になっていきます。ストレスがあるないにかかわらず、温かい飲み物でくつろぐ時間をつくってみるのもよいですよ。

白湯 体を温め、副交感神経を優位にして心身をリラックスさせてくれます。

ハーブティー たかぶった神経を落ち着かせる効果があり、カモミールティー、ルイボスティー、ジャスミンティーなどがリラックス効果に優れています。

ホットココア ストレス緩和に役立つカルシウムや自律神経を整えるテオブロミンが含まれています。
ホットミルク 精神を安定させるセロトニンの材料となるトリプトファンを含み、リラックス効果が期待できます。

【筋弛緩法(きんしかんほう)】



11/8は
いい歯の日

歯肉炎 に 注意 !



歯肉炎は、歯と歯肉の間にたまった歯垢（プラーク）が原因で、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯ブラシやデンタルフロスなどで歯垢をしっかりと除去することで改善することができます。

改善しない場合は早めに歯医者さんで見てもらいましょう。

下のような症状がある人は、注意しましょう。

- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯をみがくと出血することがある
- ☐ 固いものがかみにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている



【お知らせ】

視力検査が完了した学年から、順次「視力検査結果のお知らせ」を配付します。お知らせを受け取った人は、できるだけ早く眼科で受診しましょう。「受診報告書」は担任の先生に提出してください。