

# ほけんだより 1頁

名西高等学校 保健室 2018. 1

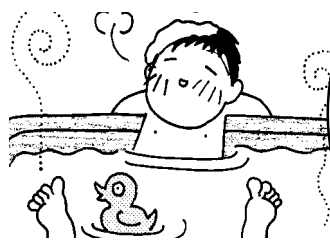
心の健康力もアップさせよう！

## 先生方のストレス解消

### 法を紹介します！

今年の目標は決まりましたか。何事も達成させるためには身体だけでなく心も健康であることが大切です。上手にストレスを解消させるために先生方の実践を聞いてみました。ぜひ皆さんも参考にしてみてくださいね。

お風呂で歌う。  
ゆっくりつかりながらストレッチ。

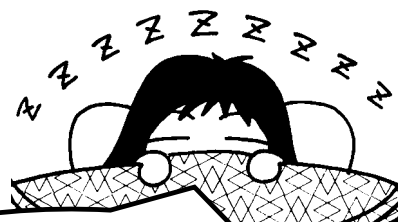


入浴は身体が温まる→血流が良くなる→疲れがやわらぎます。ぬるめのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。気持ちも落ち着きます。

掃除をする。  
入らない物を捨てる。



睡眠は脳や身体の疲れをとってくれるだけでなく、内分泌機能（体の動きを調節する機能）が高まり、ストレスへの耐性も強くなります。



寝る。  
嫌なことがあるとずっとそれが頭に残ってしまうので、そんな日は早く寝て気持ちを切り替える。

たまったゴミ袋を潰す。

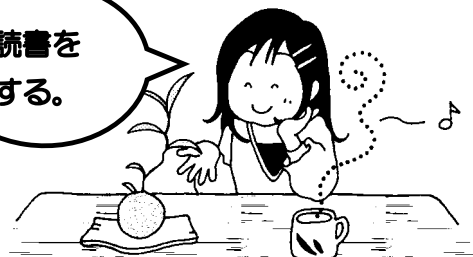
部屋がきれいになると気分もすっきりします。掃除はいつでも手軽に始められるストレス解消法ですね。

時間を気にせず、好きな音楽を聴きながら好きな飲み物を飲む。

好きな食べ物を作る。



読書をする。



早めにストレスに気づくことで、早めの対処ができますね。ただし、ストレス反応はすべてがマイナスの面ばかりではありません。適度なストレスは心の成長を高めるプラスの効果ももたらします。自分に合ったストレス解消法を見つけて、上手にストレスと付き合っていきましょう。