

今月の保健目標
心の健康に
ついて考えよう

ストレスってなに？

「ストレスがたまる！」って
言うけど、どういうことかな？



ストレスとは、「嫌だな」「不安だな」と感じる出来事によって心や体が緊張することです。ストレスには悪いイメージがありますが、考え方によっては自分を成長させるきっかけにもなります。

ですが、自分にとって良くないと思うストレスがかかりすぎて、心や体が緊張し続けたままだと心や体が疲れきってしまいます。「ストレスを感じてきたな」と思ったら、気分を切り替えてみましょう。

いつも  に持っておこう

自分だけの **キブンスイッチ**



なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと
思うことなら
なんでもOK!



「笑顔」と「笑い」で健康度アップ

昔から「笑う門には福来る」と言われているように、笑いが心や体の健康に良いことは経験して知っていました。現在では「笑顔」や「笑い」が心や体に良い効果があることが研究でも証明されているようです。



免疫力アップ



ストレスがやわらぐ



コミュニケーションが
スムーズになる



記憶力アップ



幸福を感じる

花粉症の季節が 近づいてきました



二週間以上続く
花粉症かも



くしゃみ



サラサラした鼻水
鼻づまり



目がかゆい

外から帰ったら



顔を洗う



手洗い
うがいをする



玄関に花粉を
払い落とす