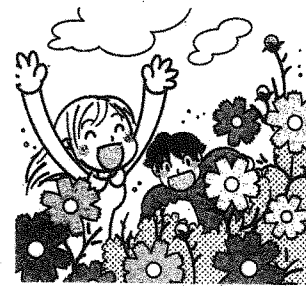
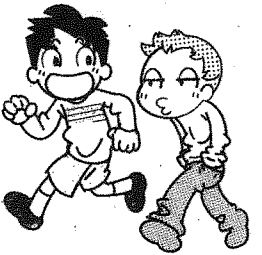


奈良市立平城西中学校
保健室 中村 和美
令和 元年 11月 1日



まるで春のように暖かな“小春日和”にほっとしたかと思うと、時折吹く冷たい風に縮こまったり。

11月8日は立冬。冬はそこまで来ています。カゼに負けないからだの準備を始めましょう。寒くても背すじはピンとね。



ゼロにするのは難しい。それなら、じょうずに付き合おう!!

ストレス

不快な刺激に対して、からだが見せる反応

<p>環境</p> <p>暑さ、寒さ、騒音、におい など</p>	<p>からだ</p> <p>疲労、痛み、発熱、体調不良 など</p>	<p>心</p> <p>怒り、悲しみ、不満、不安、あせり など</p>
---	---	--

プレッシャー

圧力、圧迫（精神的な重圧を指すことが多い）

<p>周囲の期待</p>	<p>高すぎる目標</p>	<p>「絶対〇〇しなくては」という気持ち</p>
---------------------	----------------------	---------------------------------

適度なプレッシャーには、モチベーションを高める効果もあります。

意味
原因

症状

対策

ストレスやプレッシャーの原因は、人によって、また、その時の状況によって異なります。

★同じ状況にあっても、ストレスやプレッシャーを強く感じる人と、あまり感じないでいられる人がある。

★同じ人でも、立場や状況が変われば、以前よりストレスやプレッシャーを強く感じるようになる場合も。

<p>頭痛</p>	<p>胃の痛み・下痢</p>	<p>肩こり</p>
<p>イライラ</p>	<p>眠れない</p>	<p>食欲がない</p>

<p>手足がガクガク</p>	<p>胸がドキドキ</p>
<p>息切れする</p>	<p>汗が出る</p>

大きく深呼吸を...
鼻から息を深く吸い込み、ゆっくりと吐く。
(4~5回くり返す)

じょうずに付き合う秘訣は

3つのR+1

<p>Rest (休息)</p> <p>しっかり睡眠をとり、からだを休ませること。</p>	<p>Recreation (気晴らし)</p> <p>軽い運動やおしゃべり、散歩などで、気分転換を。</p>	<p>Relaxation (息抜き)</p> <p>楽しんで、夢中になれるもの、そのための時間を大切に。</p>	<p>Reset (切り替え)</p> <p>過ぎたことにとらわれず、次に目を向けるのも大切。</p>
--	--	--	--

カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

◆せき、くしゃみやみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえ、口を押さえましょう

◆必ずマスクをしましょう

◆鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ

顔を人に向けたまましてはダメ!

ふた付きのゴミ箱がいいね

身体測定の平均値です

1学期に行いました身体測定の平均値をお知らせします。
(奈良県・全国の平均値はH30年度文部科学省学校保健統計調査結果です)

1. 身長測定結果 (cm)

		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長	本校	151.7	159.2	167.1	152.0	154.7	159.1
	奈良県	152.7	160.5	165.5	151.7	154.9	156.6
	全国	152.7	159.8	165.3	151.9	154.9	156.6

2. 体重測定結果 (kg)

		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
体重	本校	43.3	48.1	53.6	42.1	46.7	53.1
	奈良県	43.3	48.8	54.0	43.0	46.1	49.3
	全国	44.0	48.8	53.2	43.7	47.2	49.9

体格に個人差があるのは当然のことです。何か気になることがある人は保健室に来てくださいね。