



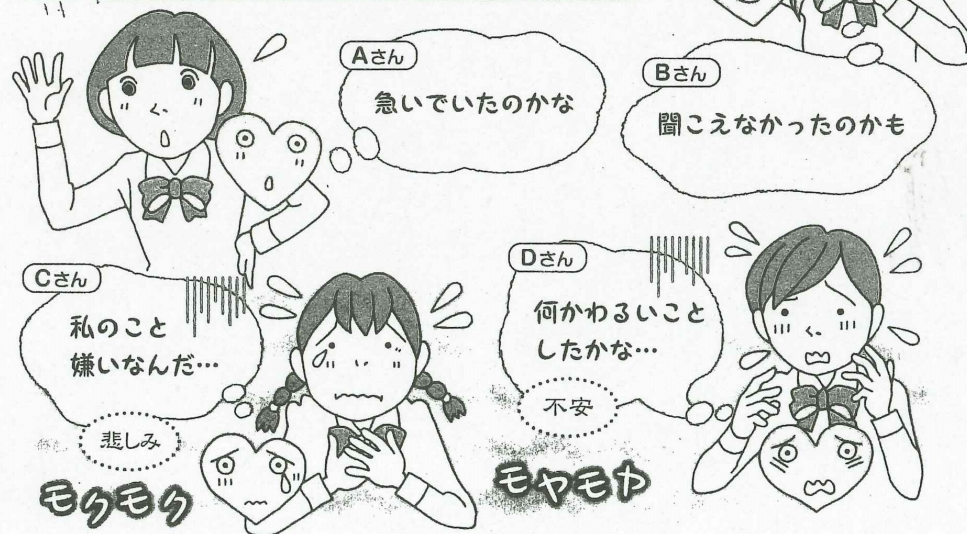
紀北工業高校 保健室

ストレスに 気づくきっかけに 自分の考え方は…?

同じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちはその人によって
異なり、もちろんストレスの受け方も違ってきます。

次の場面、あなたならどんなふうに考えますか?

……> 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさん の考え方は ストレスをためがち! /

見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

さわやかで気持ちのいい5月。暑すぎたり寒すぎたりせず、過ごしや
すい季節ですが、これから日に日に暑さも増してきます。体はまだ暑さに
慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があり
ます。運動をする時には、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理
せず休むようにしましょう。



ストレスが大きくなると...

こんなSOSに要注意!



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。もちろん保健室も相談OKです。

体を動かしたり、自分の好きなこと、例えば音楽をきいたり、読書したり...など、自分のリフレッシュ方法をみつけることも大切です。

健康診断の結果を受け取ったら...

せっかく受けた健康診断。「終わったこと」にしないで、毎日の生活を振り返るきっかけにもらえるとうれい
です。『受診のおすすめ』をもらった人は、早めに専門医にみてもらいましょう。

健康診断は、もうしばらく続きます。

