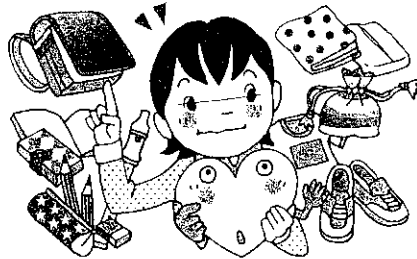


ほけんだより3

尼崎市立塚口中学校保健室 / H27年3月2日発行

新学期の準備 できていますか?



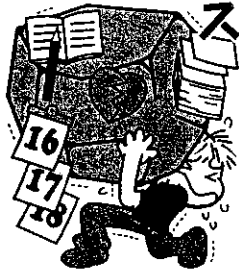
耳を大切に



治療・通院は
春休みがチャンス



ストレスって、なに?



「あ〜ストレスたまるわ〜」なんてこと、よく言いますよね。でも、じゃあストレスってなに?

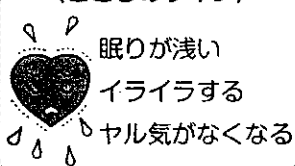
例えばあなたが部活で重要な役を任せられたとします。このときあなたはどうか感じますか?

良いストレス、悪いストレス?

ストレスの原因には、別れや人間関係のトラブル、将来への不安、忙しすぎる日々などの他にも、大変そうな役割、大きな課題、むずかしい目標、などいろいろなものがあります。

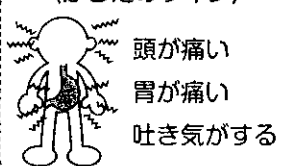
【悪いストレス】 そんなことが心の大きな負担となって、落ち込み、心やからだに悪い影響が出たとしたら、それは悪いストレスです。

〈こころのサイン〉



眠りが浅い
イライラする
やる気がなくなる

〈からだのサイン〉

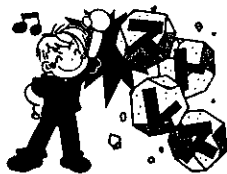


頭が痛い
胃が痛い
吐き気がする

辛い状況の中で「がんばり続けなくてはいけない」とプレッシャーを感じ続けていたなら、立ち止まって、休養をとみましょう。

【良いストレス】 それを試練と受け止めて、乗り越えるパワーが出てくるなら、それは良いストレス。その後に充実感や達成感が得られるといいですね。

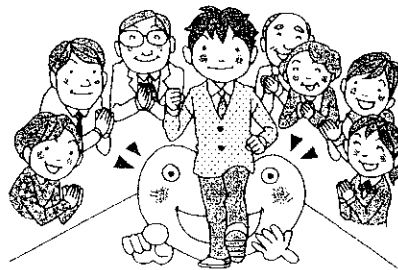
こんな風に受けとめ方によって、いろんなできごとは良いストレスにも悪いストレスにもなるのです。



3月は1年の締めくくりの月。この1年間をふり返って、どんなことを思い出しますか?

からだは大きくなりました。心もそれぞれのペースでそれぞれの成長をしたと思います。そんなみなさんを、周りの人はちゃんと見ています。漫画家の手塚治虫が言ったという、こんな言葉を見つけました。「人を信じよ。しかし、その百倍も自らを信じよ」

進級・進学、おめでとう!



成長に大切な3つのポイント

身長を伸ばすのは、骨を伸ばすこと。

その3つのポイントは

【睡眠】



身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に多く出ます。

【運動】



運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線(骨の端の伸びる部分)のはたらきを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発にします。

【栄養】



骨端線を伸ばす材料になるのはたんぱく質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

その他にも成長ホルモンは大切な働きをしています



① 寝ている間に疲れをとる



② 免疫力を高める



③ 肌荒れを防ぐ



④ 太りにくくする

いろいろなものをそうじしよう!

春休みは、新しい学年になる前のちょうど区切りのとき。いろいろなものを大そうじしてはどうですか? 部屋のいらないものを整理したり、かばんの中に入れっぱなしのものを捨てたり、机の中をきれいにしたり。

身の回りがきれいになったら、こんどは心の中もさっぱりしませんか? 友だちとのわだかまりがあれば、ここでリセット。ごめんね、と思いきって言ってみませんか?

新しい学年を、スッキリして、笑顔で迎えましょう。

