



# Health Letter

仙台市立高砂中学校 R3.3.1



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

新型コロナウイルス感染症の流行に伴って、生活が大きく変わったこの1年。当たり前だったことが当たり前ではなくなり、新しい生活様式のもと、大人も子どももストレスを感じる場面も多かったことと思います。



ワクチン接種の話も出てきていますが、未だ収束には至っておらず、感染予防のための取り組みはしばらく続ける必要がありそうです。

そんな中でも、少しでも楽しくなることや、うれしくなる場面を増やし、心があたたかくなるような柔らかな気持ちを持ち続けたいものです。



## アンガーマネジメントを知っていますか？

### その怒り、どうやってコントロール？

その場を離れる

深呼吸する

6秒がまんする



**怒りを物や人にぶつけるまえに3つのことをやってみませんか？**

冷静になることで、怒りのエネルギーが下がります

2月13日深夜の地震は、久しぶりに震度が大きく、驚いた人が多かったのではないのでしょうか？地震でもないのに「揺れている気がする」「フラフラする」「クラクラする」地震酔いが起こったときは、深呼吸したり、水や温かいお湯を飲んだり、軽く体を動かしたりするなど、なるべくリラックスできるようにセルフケアすることが大切です。

お子さんの様子で、心配なことがありましたら、学校（担任、養護教諭、スクールカウンセラーなど）や病院（心療内科、メンタルクリニックなど）へご相談ください。



## 心の健康について考える

「精神的に限界です」「体じゃなくて気持ちがしんどいです」と保健室に来室する生徒がいます。子どもと大人の間にあたる思春期という時期は、体だけではなく、心にも大きな変化が起こります。

例えば、お子さんの様子でこんなことはありませんか？

- わけもなくイライラする
- 小さなことですごく落ち込む
- 大人の言うことを聞かない
- 友達などの周囲の目が気になる
- 特別な好意を抱く人ができる

自分でもコントロールのきかない感情の変化も、思春期におこる大きな特徴であったりします。

適度なストレスは、精神発達上必要と言われますが、過度のストレスは、心身に悪影響をもたらします。大人も子どもも、ストレス対処することで、パフォーマンスを上げていけると理想的です。

### ストレス対処のポイント

**笑 う** : 「笑う門には福来たる」。とりあえず何はなくても笑う、笑顔を作るよう心掛けます。笑うと血液の循環を良くし、免疫力を高め、ストレスを解消してくれる効果があります。心から笑えなくても、笑顔を作るだけでも効果があると言われています。



**泣 く** : 涙を流すとリラックス状態の副交感神経優位に切り替わり、寝ているとき以上に脳が休んだ状態になります。ストレスの根本原因は解決できなくても、気持ちのコントロールには役に立ちます。泣いたらスッキリしたという経験はありませんか？



**寝 る** : 睡眠は「脳と身体の休養」と言われ、ストレスの消去なども行っています。睡眠が不足すると、脳の扁桃体の活動が高まり、「嫌な気持ち」が強くなりやすくなります。睡眠をしっかり取ることは大切です。



自分で自分の機嫌を取る方法・自分の元気を回復させるための方法をいくつか持っておくと、どうしても元気がなくなってしまうときにも回復が早まります。いざ元気がなくなってからはなかなか思いつかないので、普段の元気なときに「自分が元気になれること・テンションが上がることってなんだろう」と考えておくのがお勧めです。

※一人で色々悩んでしまうと、しんどくなってしまいます。子どもであれば、信頼できる友達や家族・教員などに相談することも大切です。保護者の皆様も、心配事・困りごとがありましたら、遠慮なく、学校（担任・学年主任・部活動顧問・養護教諭・スクールカウンセラーなど）に御相談ください。

