



心の調子はどうですか？

地震から1か月半が経過しました。連日ニュース等で被災された地域の様子を見聞きすると、不安や恐怖が高まったり、被災された方は大変だろうと自分も辛い気持ちになっている人はいませんか。このようにつらい思いをしている人に共感しているうちに、自分自身の心や体の不調を感じることを「共感疲労」というそうです。しんどいなと感じる時は、ニュース等から目をそらしたり、気分転換をする、辛い気持ちを誰かと話すなどして、共感疲労を予防してくださいね。

ストレスがかかるとどんな反応が起きる？

からだ

- ・寝付けない
- ・だるい
- ・頭痛や腹痛
- ・食欲が出ない

こころ

- ・不安 ・イライラ
- ・落ち着かない
- ・やる気がでない
- ・ひとりぼっちだと感じる

行動

- ・落ち着かない
- ・はしゃぐ
- ・怒りっぽくなる
- ・ひきこもる

考え方

- ・集中できない
- ・考えがまとまらない
- ・思い出せない
- ・忘れやすい

ストレスを感じた時の対処方法

肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。



ちょっと“きついな”と感じるところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に、息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。



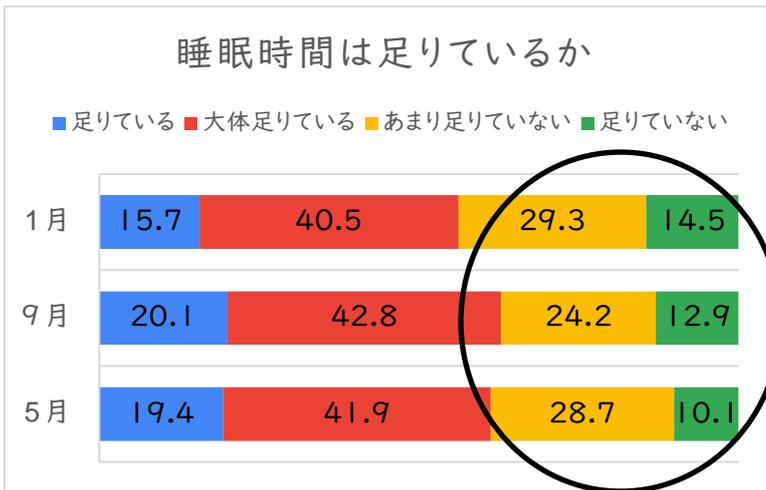
その後、ゆっくり10を数えながら、肩を下ろしていきます。



肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

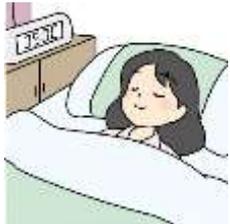


こころ からだ けっか
心と体のアンケートの結果から



年間を通して睡眠不足気味の生徒が40%ほどいました。必要な睡眠時間はそれぞれ違うでしょう。日中、調子よく過ごすためにも、自分に必要な睡眠時間を確保できるといいですね。

○時に寝て、●時に起きると、あなたの調子はいい？



高校生の睡眠が不足すると・・・
成長の遅れ、注意や集中力の低下・眠気・疲れやすい、肥満など

感染症予防のポイントは
減らす・入れない・戦う

コロナ・インフルの感染者が校内で増加中。



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!**



免疫力を高めて・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

スギ花粉
飛び始め予報
2月中旬～
(参照：日本気象協会 HP)

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう