

# はげんだより2月

令和5年2月18日 埼玉平成中学校 保健室

立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。この時期は、寒さや日照時間の関係で疲れやすい時期とも言われています。まずは「自分の体調の変化に気づくこと」を意識して、体調管理を行っていきましょう。

## ストレスって何だろう？

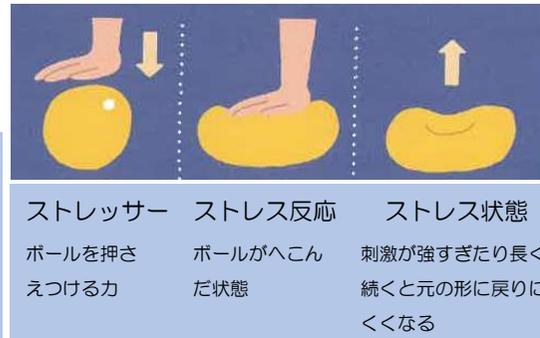
体調や気分が優れないときの原因を尋ねると、「ストレス」という言葉がよく出てくるようになりました。ですが、そもそも「ストレス」って何か知っていますか？

**ストレスとは**…何かがかきかけになって、嫌な気持ちになったり、イライラしたりドキドキしたりした刺激（ストレッサー）によって起きる心と体の緊張状態のこと。

ストレスのもとになるものを「ストレッサー」といい、それによって心や体が変わることを「ストレス反応」といいます。

心の状態をゴムボールに例えると…

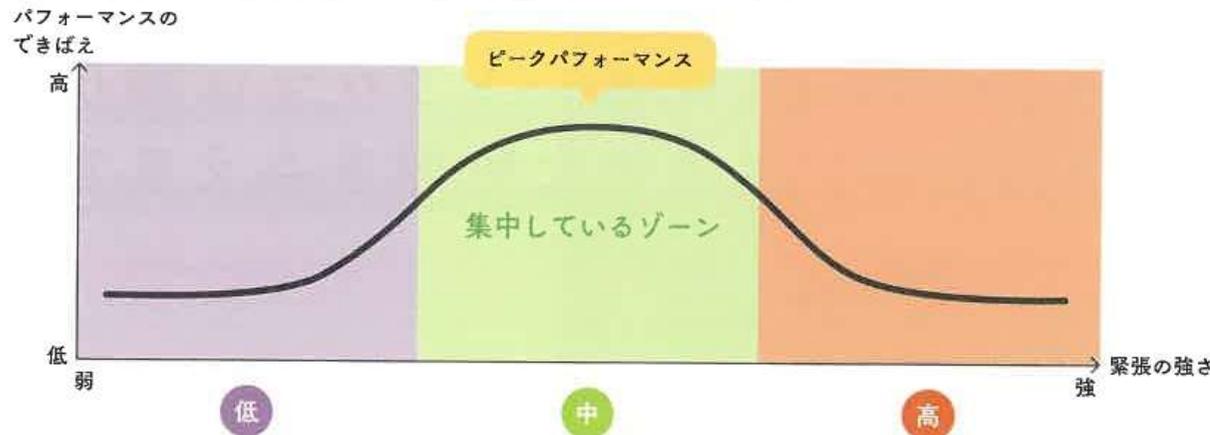
上からゴムボールを押すと（ストレッサー）、ゴムボールが押しつぶされた状態になる（ストレス反応）。強い状態で押し続けたり、何度も押しされたりするとボールが元に戻りにくくなる（ストレス状態）。



## ストレスはよい働きもする!!

ストレスというよくないものと思ってしまうがちですが、全てが悪いものではありません。ストレスがまるでない場合（刺激が全くない環境）は、体温調節機能の低下がみられたり、暗示にかかりやすくなったり、幻覚を見るようになってしまうことが実験の結果分かっています。**適度なストレスは、人間が成長したり、能力を伸ばしたりするために必要なもの**なのです。

一流のアスリートは、心の状態を「ほどよい緊張状態」にコントロールして、高いパフォーマンスを発揮しています。この図は心理学で『逆U字曲線』と呼ばれています。



## セルフケアで心と体を整える

ストレス対処法というと、深呼吸をする、お風呂に入る、好きな音楽を聴く、おしゃべりをする、散歩をするなど様々あり、自分にあった対処法を見つけましょうとよく言われると思います。これらは、セルフケアといって、心や体がリラックスでき、エネルギーを充電できる方法です。セルフケアは日常のストレスを上手にコントロールするためにとっても大切です。

### 気をつける対処法

自分で区切りをつけてリフレッシュのためにゲームをする、スマホを見る、お菓子を食べることはストレス対処法になります。

ただし、やりすぎると依存してしまうので気をつけましょう。また、自分や他人を傷つける対処法はやめましょう。

## 本当のストレス対処法はその問題に立ち向かうこと

セルフケアは今の心を元気にしたり、整えたりする方法です。心と体が整ったら、ここからが本番。「問題に立ち向かう」という本来のストレス対処法を行いましょう。試験の前なら勉強する、発表の前なら練習して準備する。前向きに自ら取り組むことが本当のストレス対処法です。

## 花粉症の人は注意です！



各地でスギ花粉の飛散開始が発表されました。今年の花粉量は過去10年間で最大の飛散量（例年の約2倍）になる恐れがあり、しかも長い期間、飛散することが予想されています。

そもそも花粉症とは、私たちの体に備わっている免疫というシステムが、本来は無害なはずの花粉を異物と認識し、排除しようとして引き起こされるアレルギー反応のことです。その原因となる花粉には今からがシーズンのスギやヒノキをはじめ、ブタクサ、イネ、ヨモギなど様々なものがあり、どの花粉に反応を起こすかは人によって違います。

### ☆花粉症対策

花粉症になってしまったら、「花粉と接触しない」「花粉を体内にいれない」ということが何よりも大切です。日常生活では、次のようなことを心がけましょう。

- 外に出る時は、マスク、メガネやゴーグルなどでガードする。
- 家に入る前に、服や髪などについた花粉をはらい落とす。
- 帰ってきたら洗顔や手洗い、うがいをする。
- 花粉の多い日（晴れて気温が高い日や風が強く空気が乾燥した日など）は特に注意する。
- 部屋をこまめに掃除する。

花粉症でない人も、周りの花粉症の人のために、花粉をはらって室内に入るなどのエチケットができればいいですね。

