



こんな日・こんなときは注意しましょう。

*晴れた日 *空気が乾いている日 *気温が高い日 *風が強い日 *雨が降った日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。そのあるものとは・・・花粉です。出かけるときには、帽子・メガネ・マスクでガードしましょう。ツルツルした素材の服は花粉がつきにくいですが、からだについた花粉は、家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。

こころの健康 ストレスについて

寒い日が続きますね。からだがちぢこまると、何となく心も重たい・・・そんなふうを感じることはありませんか？私たちのからだに心には、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分が落ち込んでしまうように悩み事があると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。

ストレスのしくみとは・・・

私たちの心は、生活の中でうれしいこと悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、怒られてイヤな気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたるなど様々な影響がでてしまいます。



ストレスをためないようにするには・・・

- 好きなことをする（音楽をきく 読書など）
- からだを休める（早く寝る お風呂にゆっくり入るなど）
- 友達や家族や先生に相談する



ストレスは誰にでもあるもので、うまく付き合っていくことが大切です。色々試してみて、軽くする方法を見つけると生活しやすくなります。

寒さに負けず

正しい

姿勢

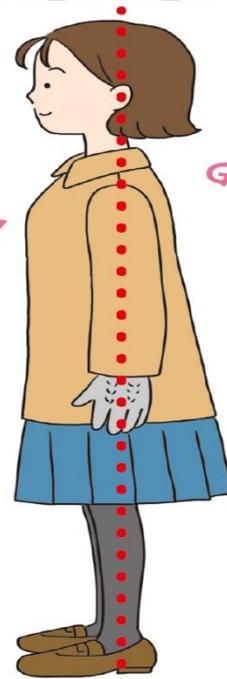
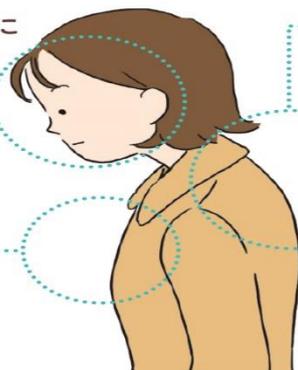
と歩き方

姿勢のチェックポイント

顔がうつむき気味になっていないか

肩や背中が丸まっていないか

胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう。