

ほけんだより 5月

愛媛県立今治南高等学校 2024年5月発行

新学期になって1か月。新生活には慣れましたか？
自分でも気づかないうちに、疲れている時もあります。
心や体のSOSに耳を傾けてみてください。

不安ってどういうことだろう？

不 安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「○○に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。



人 間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる
仕組みになっています。ごく自然な反応な
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき
が悪くなったり体にも影響が出てくること
があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。
たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一
つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係に
よる疲れ・ストレス。その影響が5
月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・
焦りなど

これらを解消するには、リラック
スが大切です。好きな音楽を聴く、
ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっ
ぷりとり…自分が「こうすると落ち
着く」と思う方法で、心と体をいや
してくださいね。



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみよう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ！



心の健康を
保つために
できること



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。