

# ほけんだより

令和5年10月30日  
枚方市立長尾中学校  
保健室 No.7



11月9日いい空気の日  
いつでもしっかり換気!

もし、**心**がカゼをひいたなら

カゼは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にもおこることがあります。『心もカゼをひく』って、意外ですか？

気持ちがいらいらなときは無理しないでね。

**心**がカゼをひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

**心**のカゼの原因は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

**心**のカゼを治すのは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう



みなさんお疲れではありませんか？

朝晩は寒いのに昼間は暑い、1日の気温の変化が大きいと自律神経が乱れがちになります。季節の変わり目に疲れがたまったり、体調を崩す人が多い

のはこのためです。9月末から文化祭、中間テスト、体育祭と行事も多かったです。ね。

いつもいつもエンジン全開ではなく、時には意識して体も心も休めてください。

いつもいつもエンジン全開ではなく、時には意識して体も心も休めてください。



## 何だか最近イライラするなと感じたら

～自分に合う解消法を見つけよう！～



**① イライラの原因から離れる**

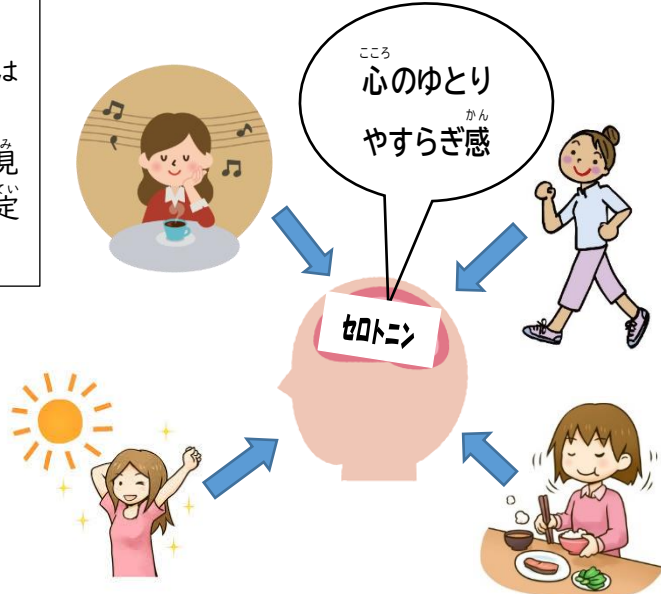
イライラの原因が目の前にある限り、気持ちは簡単に入れかわりません。しかし、物理的に移動して、違う場所の景色を見たり、空気を吸ったりするだけで自律神経が安定し、イライラが和らぎます。

**② 温かくて甘い飲み物を飲む**

温かい飲み物は体をリラックスさせ、甘い飲み物は幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」をすばやく分泌させます。ただし、糖分の取りすぎは健康にNGです。

**③ 生活習慣を見直す**

日常の中に「セロトニン」を分泌させる工夫を取り入れると、イライラしにくい自分に近づきます。ウォーキング・サイクリングなど一定のリズムに合わせてできる運動をする、起きてすぐに太陽の光をあびることがお勧め。よく噛むということも「セロトニン」分泌につながります。



日常のいろんな場面で「イライラ」することがあるかもしれません。そんなとき、人や物に当たっても何も良い結果は出ません。でも、ただ我慢だけするのもストレスがたまり、そんな時、自分なりの気持ちを切り替えられるリラックス方法がなんかあれば、いいですね。「深呼吸」ひとつするだけでも、ずいぶん変わりますよ。

**④ 10秒間笑顔の表情を作る**

笑いはイライラの軽減につながりますが、本当に笑わなくても大丈夫。作り笑顔だけでも、副交感神経に作用してリラックス効果が期待できます。イライラしそうなときには、無理にでも口角を上げ、10秒間笑顔を作りましょう。

**⑤ 「爪もみ」をする**

爪の生え際の両脇には、副交感神経を刺激してリラックスを促すツボがあります。イライラしそうなときは、親指と人差し指でつまむようにして、少し痛いと感じる強さでもんでみましょう。

ただし、薬指だけは交感神経の活性化につながってしまうため、爪もみはNGです。

**⑥ 「メタ認知能力」を高める**

メタ認知とは、第三者の目で自分を見ること。この能力を鍛えると、「自分が〇〇だからイライラしているんだ」など、自分を客観的に見て感情の軌道修正がしやすくなります。でも、人は他の人のことはよくわかって、なかなか自分のことは冷静に正しく見れないものですけれど…。