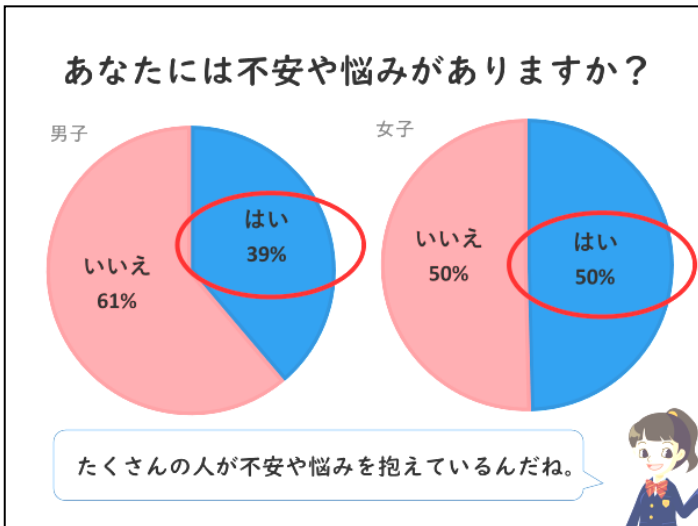


今日の6限目に学校保健委員会が行われました。

テーマは「思春期とポジティブに向き合おう～自分も悩みも人間関係も～」でした。みなさんには、アンケートを取り南中生の悩みや不安、ストレスの有無などを知ることができました。ご協力ありがとうございました。

【アンケート結果と保健担当で調べたことをまとめました！！】

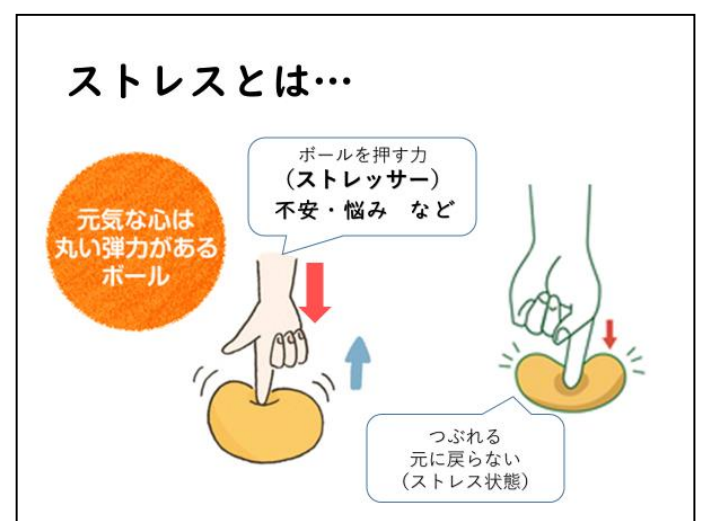
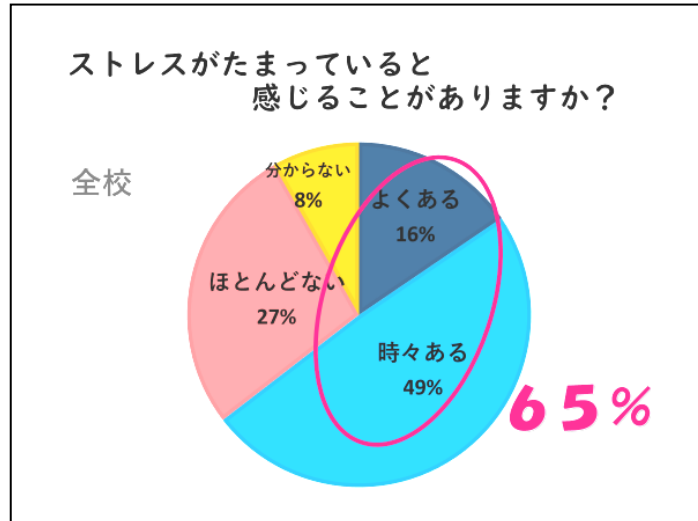


不安や悩みの原因 ベスト3

男子	1位	2位	3位
1年	勉強	進路・将来	部活動
2年	勉強	進路・将来	部活動
3年	勉強	進路・将来	友人関係

女子	1位	2位	3位
1年	勉強	友人関係	進路・将来
2年	勉強	進路・将来	友人関係
3年	進路・将来	勉強	友人関係

3年生は 進路・将来で不安・悩み有
1・2年生は 部活動での悩みも多い
女子は友人関係で悩んでいる人が多い



ストレス反応 それってストレス限界サインかも？

身体に現れる症状	心に現れる症状	行動に現れる症状
<ul style="list-style-type: none"> 肩こり 頭痛 腹痛や下痢 	<ul style="list-style-type: none"> 不安 イライラ 抑うつ 	<ul style="list-style-type: none"> 集中できない 食欲不振 夜眠れない

ストレスを感じやすい人

<p>まじめで几帳面な人</p>	<p>がんばりで自分勝手な人</p>
<p>おとなしく嫌と言えない人</p>	<p>あれこれ心配して心の休まる暇がない人</p>

ストレスは悪いもの？



テストがあるからこそ...

⇒ 集中できる・やる気が出る

あってOK!!
たまれびキケン!!

緊張感があるからこそ...

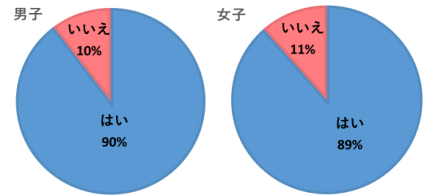
⇒ 良い記録が出る



ストレスをコントロールするために...

相談する

本音や悩みを打ち明けられる人がいますか？



ストレスをコントロールするために...

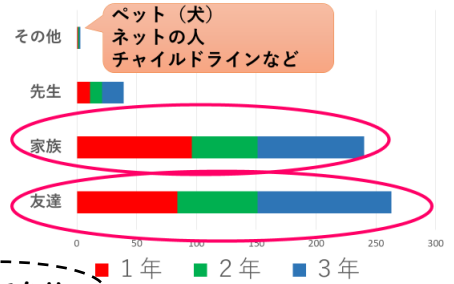
自分に合う
ストレス解消法を
みつける

ストレス解消法を見つけるヒントは

S T R E S S

にある!?

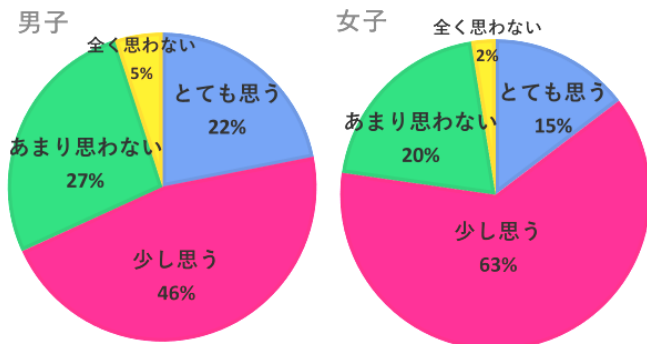
本音や悩みを打ち明けられるのは誰？



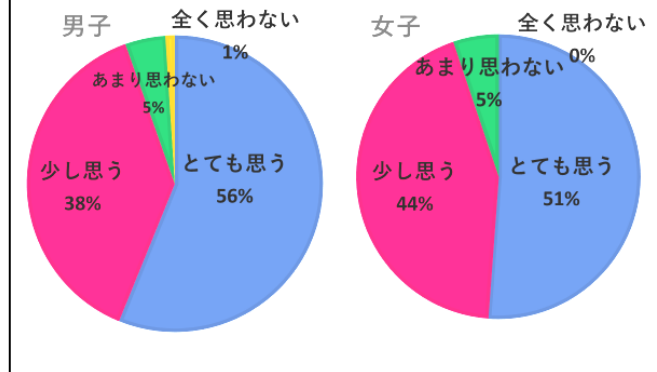
※先生方の解消法は、保健室前に掲示してあります。ぜひ、参考にして自分に合うものを見つけてください!!



自分には良いところがあると思う？



欠点や短所など、自分を変えたいと思うところがありますか？



ストレスをコントロールするために...

考え方・とらえ方を変える
(リフレーミング)

リフレーミングする習慣がつかると...



適度なストレス[良いストレス]

- ➡ ◎ 集中力・意欲・向上心アップ
- ◎ 心の成長をうながす

過度のストレス[悪いストレス]

- ➡ ▲ 心にも体にも悪影響

😊 ストレスをうまくコントロールしていく

(相談する・ストレス解消法・リフレーミング)

自分や周りの人の良い面に目を向け、ポジティブ思考でチャレンジ・そして成長を!

【心と栄養って関係あるの?????????給食担当から】

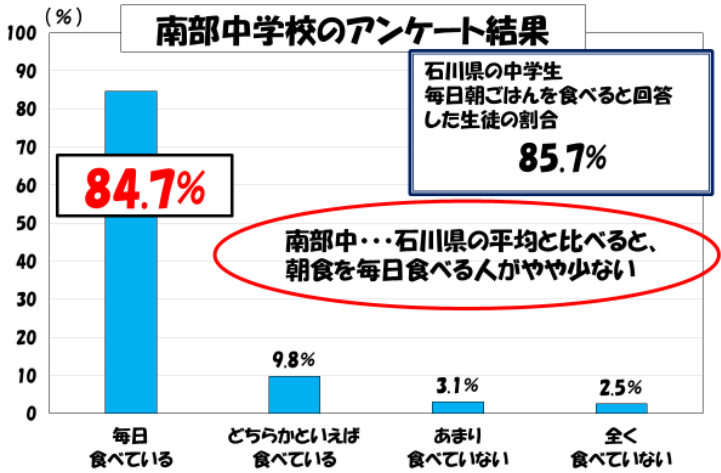


心の健康チェック

チェックその①
朝ごはんを毎日食べていますか？

チェックその②
栄養をバランスよくとれていますか？

チェックその① 朝ごはんを毎日食べていますか？

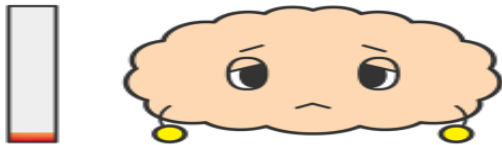


朝ごはんの役割

- ① 体温UP!
- ② 排便を促す
- ③ (脳)の栄養
脳のエネルギー源となる



<朝起きた時の脳>



エネルギーが
ほとんどない状態



朝ごはんを食べていなくて
脳がしっかり働かない



集中できない

疲れやすい

頭がぼーっとする

イライラ

心の不安定さ

朝食をしっかり食べると...



脳がしっかり働きだす

気持ちを安定させる

朝ごはん → 脳と心の栄養



朝ごはんを食べることで
「心を安定させる」!!!



チェックその② 栄養をバランスよくとれていますか？

栄養バランス = 心のバランス



炭水化物

心の健康

たんぱく質

脂質

成績

体調

カルシウム

ビタミン

人間関係

睡眠

鉄分

食事

栄養バランスは、

♡♡♡心の健康♡♡♡に

も関係がある！！！！

心の健康に特に大きく関わる栄養素

カルシウム



- ・骨や歯の成分
- ・神経を調節する
- ・不足すると…
イライラする
(神経過敏)

マグネシウム



- ・神経を調節する
- ・不足すると…
神経が興奮
しやすくなる、
落ち着かない

ビタミンB1



- ・エネルギーを作り出す時に必要
- ・不足すると…
だるい、
つかれやすい

ストレスがあると不足しやすくなる栄養素

ビタミンC



- ・皮ふや粘膜の健康を保つ
- ・抗酸化作用がある
(ガンなどの病気予防)
- ・ストレスで消費されて
しまう

とれ過ぎに特に注意が必要な栄養素

リン



- ・骨や歯、エネルギーの代謝に関わる
- ・とれ過ぎるとカルシウムの吸収を妨げる

ストレスをコントロールするには、不足しがちな栄養素をとることも大事です！！

食事で心を元気に♡♡♡

朝ごはんをしっかり食べて、バランスの良い食事で、心の栄養をとみましょう！！