

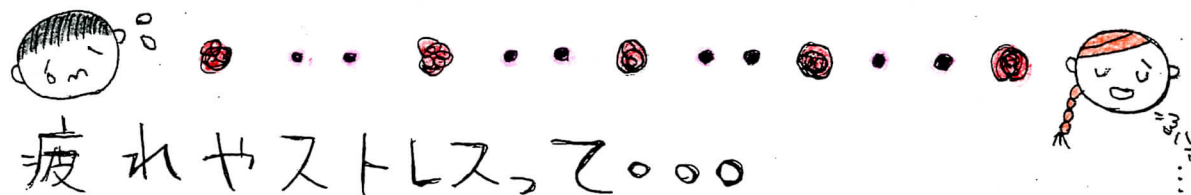
保健だより

岡山県立
生徒保健委員会
No.2 担当: 実習生 嶋津可織
2011年6月17日発行

? 疲れ はしかりとれていますか?

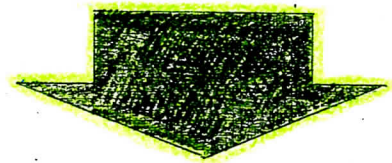
実力考査や中間考査が終わりひと安心していると思います。
考査前に夜遅くまで勉強をしていたり、テストに追われ気持ち焦
たりして疲れませんか?

体や心に負担がかかることでストレスを感じる場合があります。



疲れやストレスって。。。

最初は軽くなる〜しい感じやハア……とため息が少しタタ
た、としますか、それが徐々にたま、で我慢しつゑると



摂食障害 …… 食べるコントロールができなくなる

過換気症候群 (過呼吸) …… 発作的に呼吸数が増え、呼吸が速くなり
苦しくなってくる

過敏性大腸炎 …… 緊張や不安を感じると腹痛や下痢・便秘に
なる

…等になることもあるので、ためる前にリフレッシュ&解消

リフレッシュ&ストレス解消法 おすすめ

★生活の中でできること編

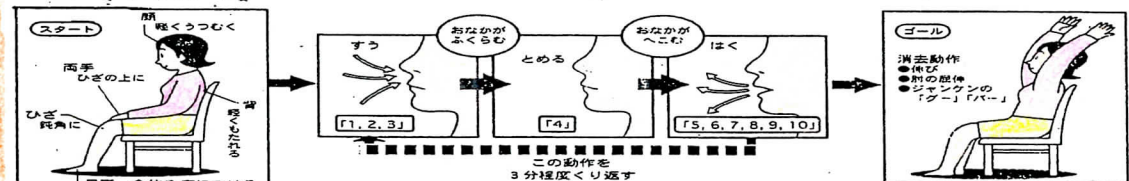
- ・ぬるめのお風呂にゆ、——くりとつかる
- ・十分な睡眠・早寝早起き(生活リズムを整えると心も体も元気になる)
- ・人と話をする・話を聞いてもらう・相談する

★趣味の時間を楽しもう編

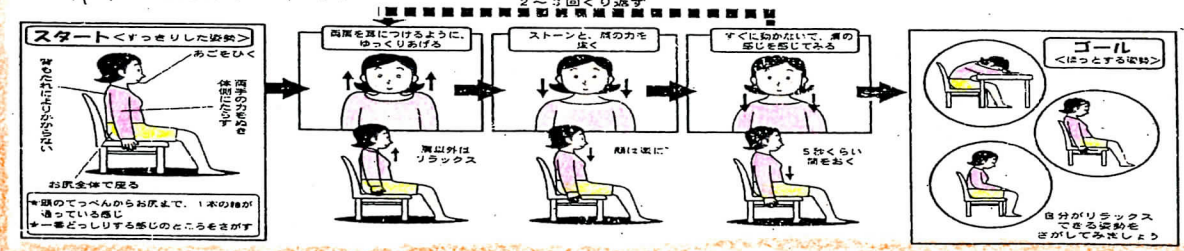
- ・読書(マンガ、雑誌、何でも好きなものを試してみよう)
- ・運動・スポーツ(部活もOK!思いきり走ったり泳いだりしてみよう)
- ・映画を見る(大笑いしたり号泣したりももちろんアリです)
- ・音楽を聴く(K-POP、J-POP、クラシック、ジャズetc)
- ・カラオケに行く・買い物をする

★体を動かそう編

呼吸法



肩の上げ下げ



疲れをためる前に楽しいこと好きはこととして早めにリフレッシュ