

体温を上げて元気に活動!

寒いが続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたい、運動するのがおっくう」だと思える人もいるでしょう。そんな時は体温を上げる行動を意識して! 体温が上がると自然に活動的になれます。今週から、スキー授業が始まりました。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- 朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



体温を上げると体の免疫力や抵抗力が向上するとされており、これから流行しやすい感染症の予防にも効果がありますよ。

発熱と解熱剤

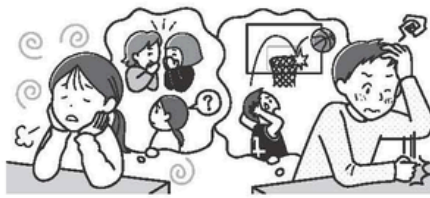
インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げています。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤(熱さまし)は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。

ストレスの原因 「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではなくありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

- 実は、こんなものもストレッサーです
- 部活動で部長になる
 - 合格発表の瞬間
 - 春からの新生活
 - 結婚
 - 引越す など

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス



- ◎ やる気が出る
- ◎ 集中力や注意力が上がる
- ◎ 創造性が高まる など



過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など



ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

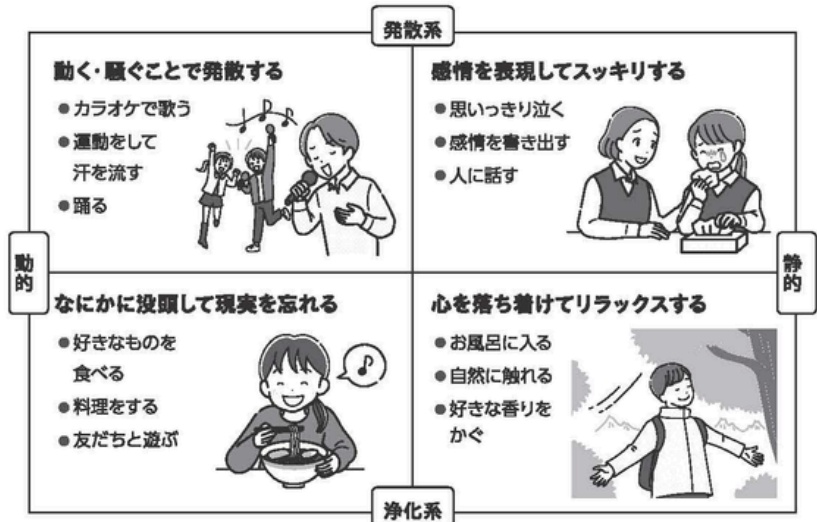
考え方 にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動 にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。



話してみませんか

学校生活や部活動のこと、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんもあなたの味方です。いつでも声をかけてください。

弱音を吐くのが恥ずかしい

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでもはなしてくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。