

保健だより



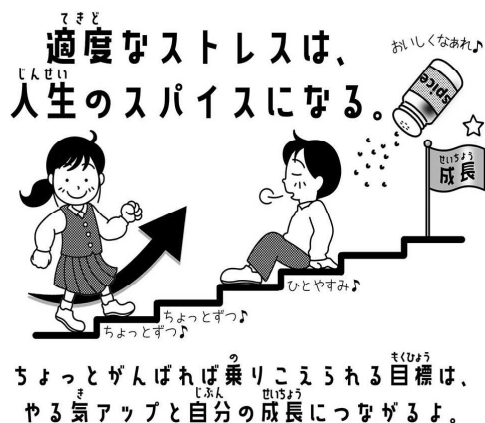
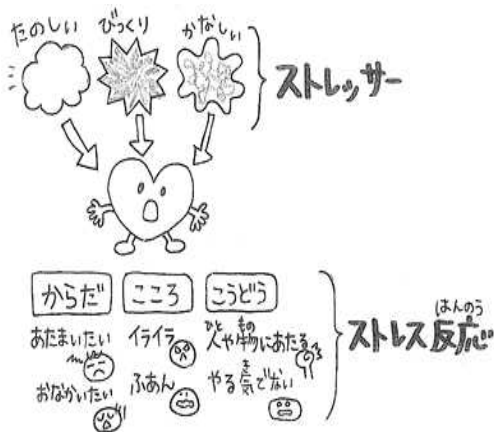
葦崎高校定時制 保健室

「よくないストレス」があれば・・・？

「**ストレス**」は、よくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには「**良いもの**」と「**よくない**」ものがあります。

私たちは日々、さまざまな刺激をうけながら生活しています。これらを受けている状態を「**ストレス状態**」、それを引き起こすものを「**ストレス**」といいます。たとえば、「サッカーをする」という「**ストレス**」を考えたとき、サッカーが好きな人は「**楽しみ**」「**頑張ろう**」と感じて**良いストレス**になるのに対して、あまり好きでない人は「**めんどくさい**」「**ゆううつ**」と感じて**よくないストレス**になる、というわけです。

良いストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方**良くないストレス**はたまっていくと心だけでなく、からだの調子にも影響がでてきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつきあっていたいですね。



☆3月の出勤予定(保健室が開いている時間)

午前部	午後部
10:20～12:20	13:20～15:20
4日(月) 7日(木) 11日(月)	25日(月)
12日(火) 15日(金) 25日(月)	