



新緑のさわやかな季節になりました。新学期が始って1ヶ月、そろそろ疲れがでる頃です。校内にはたくさんの木や花が植えられています。深呼吸をして、思いっきり自然のパワーを吸い込んでみてください。

体と心のSOSを見逃していませんか？

- 何に対しても、やる気がおきない
- 肩や背中が凝る
- 頭痛がする
- 便秘や下痢を繰り返している
- 寝ているのに疲れがとれた気がしない
- イライラすることが多い
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- なぜか涙もろくなった

(当てはまる数が多いほど、要注意！！)



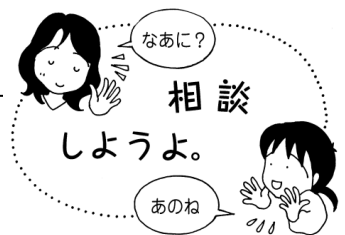
誰にでも悩みはあります。友達のことや部活動、勉強など、考え込んでしまうこともありますよね。

そんな悩みや不安をひとりで抱えこみ、つらい思いをしている人はいませんか？自分の中だけに留めず、誰かに話してみませんか？

解決方法やよりよくする方法を一緒に考えてみましょう。

もしよければ、保健室に話しに来てくださいね。

(佐々木・宇和)



簡単にできる

プチ・リラックス法

- ☆ マッサージやストレッチで体をほぐす
- ☆ 甘いものを食べる
- ☆ ふわふわしたもの（ぬいぐるみやタオル）をさわる
- ☆ 体の力を抜き、ぶらぶらさせる
- ☆ 温かい飲み物を飲む
- ☆ 好きな音楽や本を楽しむ
- ☆ 運動する
- ☆ 大声で歌う
- ☆ ぬるめのお風呂にゆっくり入る



便秘

4月から「腹痛」で来室した人で多かったのが、「生理痛」と「便秘」。「便秘」の人の中には、「この前いつ出たか、もうわからない・・・」、「おなか、ぼっこり・・・」という人も。

● 食物繊維をとろう

食べる量が少なかったり、菓子パンや加工食品ばかり食べていると、内容物が少なくなっとうんちが出ません。食物繊維はウンチを出しやすくするだけでなく、腸をキレイにする働きがあります。水分も多めに取るよう心がけてね。

食物繊維が多い食べ物



● 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは腸を刺激して、うんちを押し流す働きを活発にします。目覚めに一杯の水を飲むのも効果的。

● トイレに行く習慣をつけよう

うんちは睡眠や食事と同じように、決まった時間に出やすくなるもの。出そうにないと思っても毎朝トイレに行く習慣をつけると、うんちが出やすくなります。

● 毎日少しでも運動を

スポーツでなくても散歩や体操でも効果があります。特に腹筋運動をすると腸の刺激にもなります。夜、腸にそって「の」の字にマッサージするのも良いですよ。



● チャンスは逃さない

「時間がないから」、「学校でするのは恥ずかしいから」などといってチャンスを逃がしていませんか？我慢を繰り返していると便秘になってしまいます。出したいときが出せるとき。

「笑う門には福来る」



笑いはストレス解消に効果的なものです。免疫機能を向上させるという報告もあります。「最近心から笑ってないなー」と思う人は、鏡の前で笑顔の練習をしてみてください。鏡の前で意識的に笑顔を作った場合でも、結果的に気分がよくなり、心や体にプラスに働くそうですよ。