



# ほけんだより



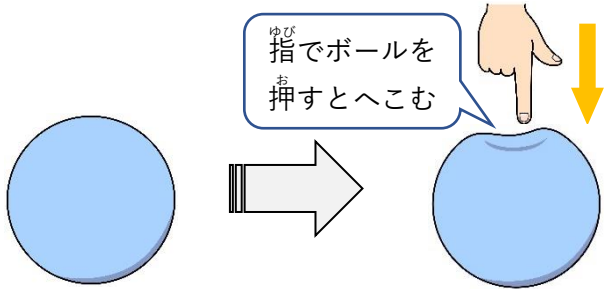
R3. 2  
大洲中学校  
夜間学級

2月になり、入試や後期のテストが近づいてきましたね。毎日学校に来て勉強する皆さんは、本当によく頑張っていると思います。勉強も大切ですが、よく寝て、よく食べて、時にはリフレッシュすることも大切です。寒い日もまだまだ続くので、体調に気をつけて過ごしましょう。入試や後期テストで、皆さんが全力を出し切れるよう、祈っています。



It's February and we will have entrance exams and second semester tests this month. I think everyone who comes to school every day studies really well. Studying is important, but it is also important to sleep well, eat enough, and refresh yourself from time to time. The weather will remain cold, so please take care of yourselves. I hope all of you'll do your best in the entrance exams and the second semester tests.

## 「ストレス」ってなんだろう？

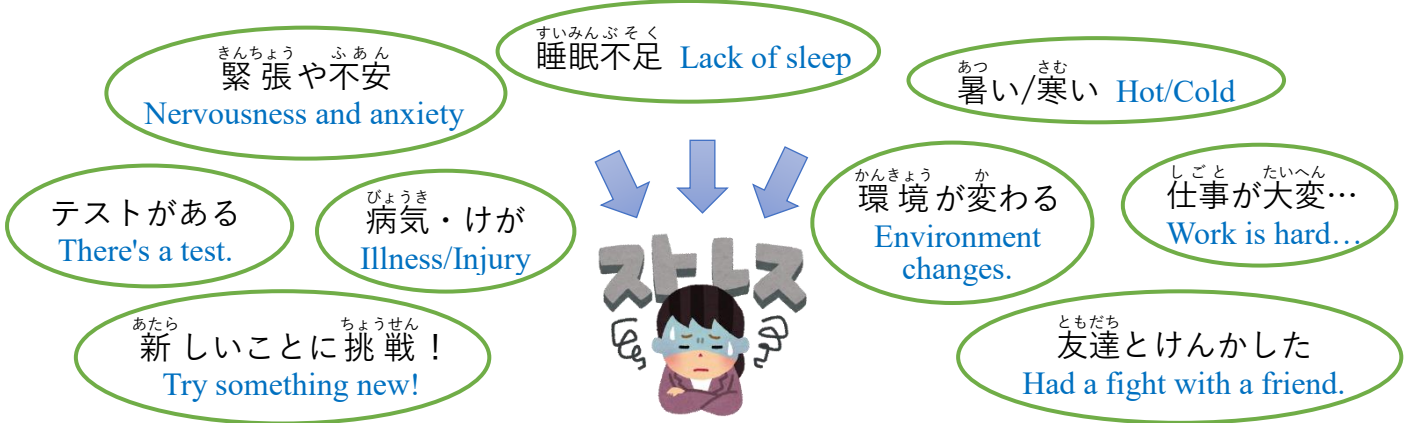


ストレスのない状態

ストレスのかかった状態

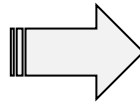
ストレスとは？ What is stress?  
「心身に負担がかかった状態」のこと。  
Stress is a state of strain on the body and mind.

## どんなときに、ストレスを感じるの？ When do our feel stressed?



日常の様々な刺激が、ストレスを引き起こします。良い事も悪い事もストレスの要因になります。  
The various stimuli in our daily lives cause stress. Both good and bad things can cause stress.

がんばろう!



うっ、もうダメ...

ほどよいストレス状態は、やる気、判断力、行動力などを高める効果があります!!  
A moderate state of stress can boost your motivation, judgment, and energy!

しかし、ストレスが大きすぎてしまうと、心や体の調子が悪くなってしまいます。  
However, too much stress can lead to poor mental and physical health!

### ストレスが大きすぎるとき、心や体はどんなサインを出すの?

What kind of sign does your mind and body send out when you are under too much stress?



1

からだ 体に

あらわれるサイン

- 頭が痛くなる Headache
- 眠れない Can't sleep
- 肩や首が凝る Stiff neck and shoulders
- だるい Fatigue
- 肌荒れ Rough skin

2

気持ちや感情に

あらわれるサイン

- イライラする Irritating
- やる気が起きない Not motivated
- 集中力が下がる Loss of concentration
- ネガティブになる Negative thinking

3

行動に

あらわれるサイン

- 食べすぎる Overeating
- 暴言を吐く Talk abusively
- 遅刻が増える Be late more often.
- 生活が乱れる Disorder of life
- 人や物に八つ当たりする Taking it out on people and things



### ストレスと上手に付き合おう! Manage (Cope with) stress well!



ストレスがあること、それによって心や体に変化があらわれることは、誰にでも起こりえます。  
“自分の心の状態を知り、ストレスに気づいたときには適切に対処をする”というセルフケアを行い、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

Everyone has stress. And that stress will give you both physical and emotional changes. It can happen to anyone. It is important to know your own mental state, and to take appropriate action when you notice you are stressed out, (=self-care), and manage(cope with) stress well.

Let's try!

深呼吸で緊張をゆるめよう

Take a deep breath to relax.

①



1.2.3

鼻から3秒吸う

②



1.2

2秒、息を止める

③



1.2.3.4.5.6

6秒かけて、口からゆっくり吐く

いろいろなストレス対処法を、廊下に掲示します! 自分に合うものを探してみよう!  
Various stress management techniques will be posted in the hallway. Let's find out what works well for you.

