

# ほけんだより 5月

令和3年5月  
保健室

## ストレスをセルフケアしよう!

### ◎コロナウイルス感染症の流行期に生じやすいストレスとは?

ストレスの種類は生活スタイルによっても様々ですが、以下のようなものが考えられます。

#### 1. 学校生活の変化に対するストレス

学校生活の変化、家庭での生活スタイルの変化など様々なストレスが起こりえます。

#### 2. 周囲の人との関係に対するストレス

自粛のあり方など、周囲の人とギャップを感じるかもしれません。

#### 3. 自分や大切な人の健康についての恐れや心配

#### 4. ストレス対処法の制限

外食、映画などこれまでの気分転換が難しい状況です。

#### 5. イライラ、焦燥感、気分の落ち込み



### ◎ストレスに対応するためにできること



### 正しく情報収集をする

ニュース番組やインターネット上には様々な憶測や不安を煽るような情報で溢れています。不安を高める情報ではなく、WHO や厚生労働省、地方自治体などの公的機関が発行している正しい情報を参照するように心がけましょう。

また、長時間ニュースを見続けたり、情報収集のためにインターネットを使用し続けることも控えましょう。例えばニュースを見る時間を「朝の1時間」に決める、などの工夫をしてみましょう。

### 自分をサポートしてくれる人間関係を確認する

危機に際して悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通なことです。信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。一人で抱え込まず、友達や家族と話しましょう。



### 以前に逆境を乗り越えた経験から役立つことを探す

これまでに逆境を乗り越えたとき、どんなことをしましたか?そのときに役立ったスキルが、また役に立つかもしれません。

### 呼吸法を取り入れる

ストレスや緊張状態のとき、私たちの呼吸はいつもより速くなります。呼吸を速くしすぎると、身体が必要としているよりも多くの酸素を取り込み、多くの二酸化炭素を吐き出します。これにより血中の二酸化炭素が凝集して流れるため、軽い頭痛や汗、緊張、より強い不安やパニックなどが起こることがあります。

一方、リラックスしているとき、私たちの呼吸はゆっくりと深くなります。呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張も緩めることができ、気分も改善します。



呼吸法を毎日10分練習することで、リラックスした心と体の状態を保ちやすくなります。

### 睡眠の質を上げる

新年度が始まって1か月経ち、環境の変化や緊張感などからくる疲れを感じやすい時期です。また、大型連休があることで生活リズムが崩れた人もいます。そんな時はしっかり睡眠をとって身体の疲れを取りましょう。睡眠中に日中に溜まった疲労物質の排出、細胞や筋肉の修復、ホルモンの分泌など様々な作用が働くことで、脳や筋肉などの疲れがリセットされます。

38~40℃の少しぬるめのお湯にゆっくりとつかると、お風呂から上がって30分から1時間経った頃に眠りにつくようにすると、体温が下がりはじめると同時に、入眠しやすくなります。スマホなどの強い光は脳に強い刺激を与え、睡眠の質を妨げることに繋がるので、寝る前の使用は控えましょう。