

# 保健だより

令和6年2月5日 NO.11  
海田中学校保健室発行 「絆」

(保護者の皆様も一緒にお読みください)



## 「いいストレス」もあるって知っていますか？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」それを引き起こす要因を「ストレッサー」と言います。

例えば、持久走をするというストレッサーを考えた時、走ることが好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」と感じていいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「面倒」「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。

「いいストレス」は、物事に対する意欲や前向きな目標を持つことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心は勿論、体の調子にも影響が出てくる場合があります。のんびりした時を過ごしたり、好きなことをして切り替え、上手に解消していきたいですね。

★★★1 階生徒玄関に掲示している保健新聞はストレスをテーマとした内容です。読んでください！

## 海田中生徒のここがすばらしい！



### “主体的な姿が立派で賞”

2年生のA君は1月24日(水)の放課後16時過ぎ、一人で生徒玄関の掃除をしていました。

たまたま保健室のごみを捨てに行った時、下駄箱の前を履いていたのです。

「え！ボランティアなの？」「はい、そうです」1年生から3年生まで全てのす板をよけて砂を集めていたため、すぐに2学年の先生に報告をしました。

とても有難く尊い姿だったので、2学年の教員と一緒に3名で協力してきれいにしていきました。

最高のボランティア精神を持ち合わせたA君に“立派で賞”を贈ります。

海田中学校は毎日黙働流汗清掃を行っていますが、皆さんは黙って自分の役割を果たしていますか？10分間という短い時間だからこそ、皆で協力して静かに取り組むことが大切です。

黙働流汗清掃をすることの意味は何だと思いませんか？学習環境を整えることは当然のことですが、この掃除を通して集中力や我慢する力、お互い協力してすることから思いやりの心が身に付くということなのです。

