# 健康通信『ストレスについて』

清真学園高等学校・中学校　2月号

## ストレス解消法

### 深呼吸をする

自律神経のバランスが整えられるため、ストレスの緩和や緊張をほぐす効果が出ます。背筋を伸ばした状態で、腹式呼吸することがポイントです！

### ストレッチをする

ストレッチをすると「セロトニン」が分泌されます。セロトニンには感情をコントロールするはたらきがあったり、自律神経の乱れを整える効果もあったりします。ポイントは「呼吸」を意識することです！

### 読書、音楽鑑賞、コーヒーを飲む　など

読書などは、世界観に没頭できて嫌なことを忘れさせる効果があります。自分にとって、効果のあるストレス解消を探してみましょう！

ゲームもストレス解消になりますが、やり過ぎは眼精疲労などのデメリットにもなるため、気をつけましょう。

### 信頼できる人に話をする

一人でため込まずに、吐き出しましょう。学年、保健室、SCの先生達も皆さんの話を聴きます。※SCは予約制です。担任の先生、または、保健室までご連絡ください。

イラスト素材：イラスト(C)少年写真新聞社 SeDoc

マンガの素材：東山書房『健康教室』