

# 保健だより 7月

令和2年7月28日  
人吉高校定時制  
保健室

この度は豪雨により被災された皆様につきまして、心からお見舞い申し上げます。  
7月4日から1ヶ月近くが経ちました。皆さん、心と体の調子はどうですか。今回は、“災害の後に気をつけてほしいこと”と“リラックス法”について特集しました。

\* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \*

災害の後は、気を張っていて、休まなくても頑張り続けられます。でも、いつの間にか疲れが溜まってきて、急に調子が悪くなることがあります。

## ストレス反応とは…?

いつもと違うショックを受けたときの自然な反応です。  
誰にでもある、当たり前の反応です。しかし、反応の強さや表れ方は人によって違います。

## どうしたら良いの…?

安心で安全な生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。  
生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。

## ストレスのかかるときは、次の3つを心がけましょう。

### 食べる



#### 食事や水分を十分にとりましょう

- ★食事の時間を決めて、忘れずに食べましょう。
- ★食欲がなくても、何かお腹に入れるようにしましょう。
- ★どうしても食べられないときは、無理をせず、そのときに食べたり飲んだりできるものを取りましょう。
- ★食欲がなくても、水分補給は必ずしましょう。

### 寝る



#### 1日最低5時間以上は寝ましょう

- ★眠れなくてもいいので、横になって体を休めましょう。
- ★部屋を少し明るくしてみるのもいいでしょう。

### 話す



#### 心配や不安を感じたら誰かと話しましょう

- ★災害の後に不安になったり、体調が悪くなったりするのは誰にでも起こることです。気がかりなことがあったら、雑談でもいいので、信頼できる人と話をしてみましょう。
- ★思っていることを話すと、気持ちが楽になることがあります。

# 簡単にできるリラックス法

(協力：2年Nくん、Uくん)

## リラックス呼吸法



- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。
- ②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸します。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④もう一度吸って、1、2、3、少しとめて、吐きます  
6、7、8、9、10～



- ⑤吐いてしまうと、自然に息が入ってきます。
- ⑥もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
- ⑦息を吐くときに体の疲れや心のイライラなども一緒に吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧自分のペースでしばらく続けましょう。  
—\*—\*—1分程度行う—\*—\*—
- ⑨全身でウーンと伸びをします。適当に肩や首を回したり、足を動かしたりして終わりです。

## 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法）

①膝の上で、握りこぶしを作り、こぶしに力を入れます。



手と前腕に力を入れます。力を入れている感じに意識を向けて！

②腕にぎゅっと力を入れた状態で、肘を曲げて体の方に近づけます。



腕全体に力を入れて

③腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。



腕と肩全体に力を入れて

④肩を上げたまま、少し胸を開きます。そのままゆっくり5数えます。



キープ！

上半身全体に力が入っているのを意識して！  
このとき息を止めないようにして、力が入った感じを味わって

⑤上半身に入った力をすくと抜きます。



ふわ～っと力が抜けた感じを味わって！  
1分くらいそのまま体に意識を向けてみて

⑥全身、背伸びをして手や足を伸ばします。



スッキリ！

ぜひやってみてください！

