

# 「みんなの健康プロジェクト ～心も体もチャレンジアップNEXT～」

3組 新聞(まとめ)

## 不眠症の原因

1. 薬や刺激物。
2. からだの病気。
3. ストレス。
4. 心の病気。

## 不眠症の予防

1. 朝は太陽の光で「体内時計」を整える。
2. 夜は寝る前にリラックスマスする「移行期」を作る。
3. 休日朝はいい、たん起きて昼寝を活用する。

<き、かけ>

- ・ 不眠症を知りたが、たから。
- ・ 症状はどのくらいか。

き、かけ

- ・ 不眠症について知、てみたいから。
- ・ 不眠症にな、ちやうと、どうなるのか知りたが、たから。

## 不眠症の症状

### 1. 入眠困難

床に入って寝付くまでの、30分~1時間かかる。

### 2. 中途覚醒

目垂眠中に何度も目が覚めたり、一度起きておとなかなら寝付けなくなる。

### 3. 早朝覚醒

早朝、予定時間より2時間以上前に目が覚め、そのまま眠れなくなってしまう。

### 4. 熟眠困難

目垂眠時間の割に熟睡感がない。

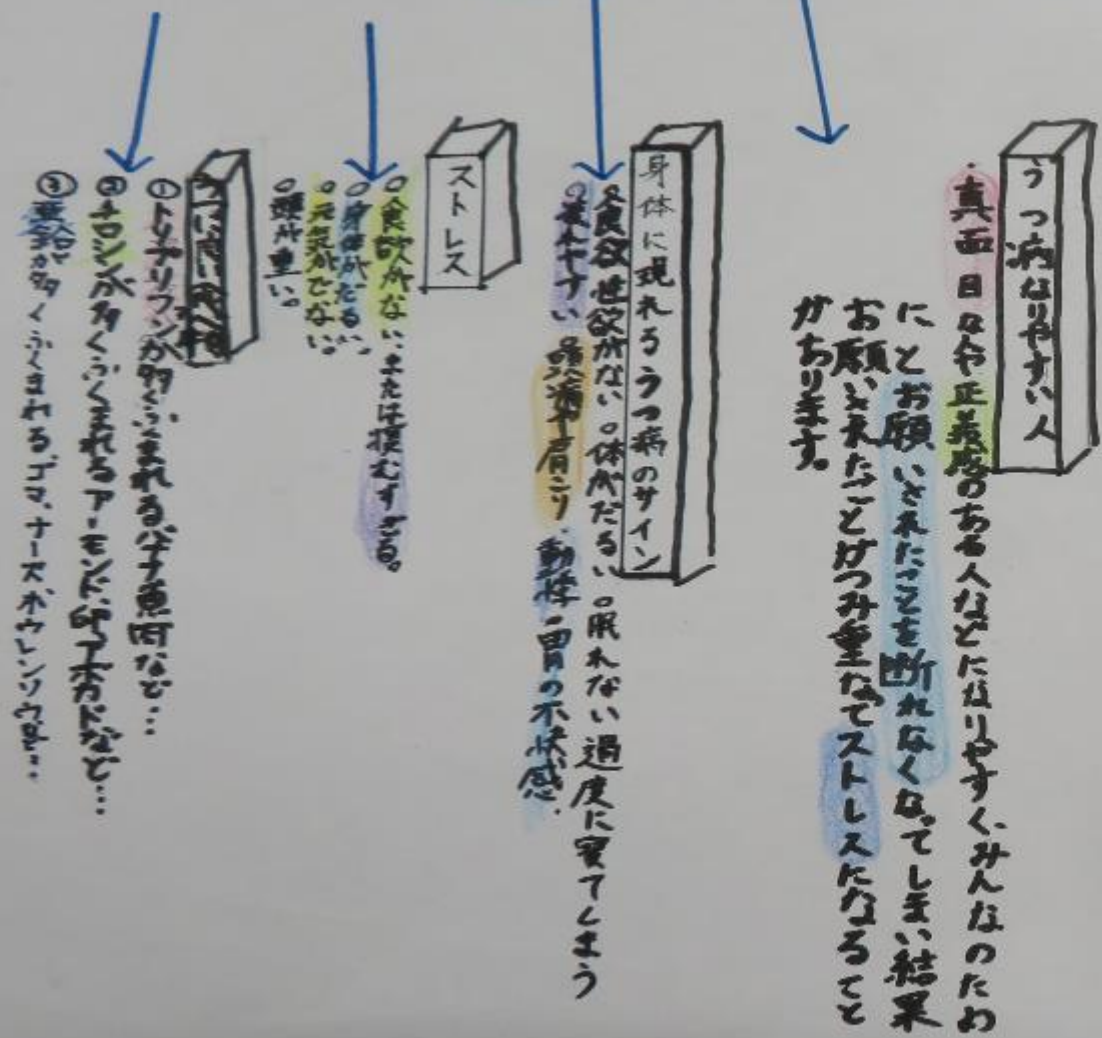
## 不眠症について

不眠が「系売」と日中に様々な不調が出現するようになります。倦怠感、意欲低下、集中力低下、抑うつ、頭重、めまい、食欲不振などが頻りにわたります。

す  
り  
み  
ん  
新  
聞

# うつ病とは

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態



## きっかけ

- うつ病の人をネッパで見ても、うつ病にかかると、どんな症状かであるのかなどが知りたかった。
- 体の健康はどんなことかあるか分かるが、心の健康はどのような事かあるか知りたかった。

## きっかけ

- 人がうらやまで死んでほしくな...
- 人をきまぐれにきまぐれで怪しい...

## ＜きっかけ＞

体の健康をしらべたとき、体にかかゆる病気はあ。たが、心の変化にはってあまる病気もあるか知りたかったから。

## ＜心の健康＞

きっかけ  
心の健康で世界には、なやんでいる人などがいるからその中できまぐれでるのは、うつ病だったからです。

心の  
対策新聞

# ストレス解消新聞

(きっかけ)  
 ストレスかたまる日があったので  
 どうやったらストレスをためずに済むか  
 知りたくなったので調べてみました。

(きかけ)  
 心の健康を保てること  
 楽に思えるから。

くた。くる。と。た。ら。し。た。  
 べ。た。し。て。ま。し。ま。す。  
 調。べ。な。し。ま。す。  
 の。事。を。調。べ。な。し。ま。す。  
 ス。ト。レ。ス。の。事。を。調。べ。な。し。ま。す。  
 ス。ト。レ。ス。の。事。を。調。べ。な。し。ま。す。

ス。ト。レ。ス。の。事。を。調。べ。な。し。ま。す。  
 ス。ト。レ。ス。の。事。を。調。べ。な。し。ま。す。  
 ス。ト。レ。ス。の。事。を。調。べ。な。し。ま。す。  
 ス。ト。レ。ス。の。事。を。調。べ。な。し。ま。す。  
 ス。ト。レ。ス。の。事。を。調。べ。な。し。ま。す。

## ストレスについて

ストレスとは外部の刺激を受けた相対にのびた感じ  
 と感じる緊張状態のことです。

外部の刺激は、例えば、騒音、  
 環境的要因、病気や睡眠不足、  
 身体的要因、不安や悩みなどの

身体的要因、不安や悩みなどの  
 環境的要因、病気や睡眠不足、  
 外部の刺激は、例えば、騒音、

心理的要因、そして人間関係が  
 うまくいかない、仕事がいけないなど  
 社会的要因があります。  
 三つは物の見方を変える事です。  
 例えは、良いことに注目する

## ストレス解消法

まず三つは、生活習慣を整える  
 ことです。バランスのとれた食事や  
 適度な睡眠、運動の習慣をし続ける  
 ことです。また、リラックスする  
 時間を作り、軽いストレッチをして  
 ニフ目は、いやなことなどを相談する  
 ことです。また、好きな人などに話を聞いて  
 もらうことも大切です。

例えは、良いことに注目する  
 のではなく、良いところに注目すること  
 で、私達は物事を固定的に考えて  
 しまいます。例えは、必ずのをしはけ  
 ればならない、と考える人が、な  
 時に強ストレスを感じてきます。  
 また、今日自分が何を成しているのか、  
 ばせ、ライオンとしてみたのか、を  
 相手に向けるのではなく、自分の心  
 目に向けるだけ、心の变化を見たり  
 ます。心の変化を見つめるだけで

## ストレス

さんちを、平和にたります。  
 自分で自分を感したとき、まが、  
 自分で自分を感したとき、まが、



自分も大事に、自分にも目をつける  
 所から始めましょう。



# 心の病気対策新聞

心の病気は、ストレスや環境など原因で起ります。

心の病気が起きると、このようなことが起きます。

・後ろ向きなタイプになる。

・何もしたくないようになる。

・生きる意義がなくなる。

病気を放っておくと悪化するので早めに相談しなければいけません。

特に心気症はテレビをみると大きく悪化してしまいます。

対策のしかた

・気分転換をする。

・十分な休養をとる。

・リラクゼーションをする。

心の病気に何か薬が効かなくなると、毎日薬を飲むのが辛くなる。薬を飲むのを止めたからといって、病気が治るわけではない。

これからは、心臓病や糖尿病など、病気にならないことが重要である。先に対策を知っておきたいと考えました。

# 心の健康の保ち方新聞

## きっかけ

体の健康の保ち方は知っているけど  
心の健康の保ち方はあまり知らないから。

心の病気にかかりにくくする方法を知りたかったから。

心の健康の保ち方なんて聞いた事がなかったから調べた。

体の健康より心の健康の方が並段考え  
ないしよく知らないから。

## 心の健康の保ち方

- ・一日三食バランスの取れた食事
- ・良質な睡眠をとる(6~7時間程度)
- ・適度な運動をする
- ・やっている事をほめる
- ・入浴はシャワーだけで済まらず、湯船につかる
- ・趣味や自分が夢中になれることを見つける
- ・自己肯定感を上げる
- ・人との関わりを維持する
- ・何でも完璧を求めず、失敗の中から良い点を見つける
- ・仕事以外に生きがいやリカバリーを見つける

★自己肯定感…自らの在り方を積極的に評価できる感情

# 記事

## ストレス

ストレスとは、外部から刺激を受けたときの緊張感のことです。刺激が起こる原因が色々あります。それは天候や雑音などの環境的要因、病気が運動不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事に関する社会的要因などがあり、それをストレスナーといいます。

日常生活には必ずストレスが存在しますが、ストレスにはもちろん大小があります。たとえば、三百万円盗まれたらそれは大きなストレスでしょうが、一着が下着の破れかきらいなら、それはそんなに大きなストレスではないでしょう。このように、ストレスには大小があるのです。

### ストレスとの付き合い方

ストレスと上手に付き合いたいのなら、健康状態であることが大切です。まず「ストレスを自覚」することが大切です。「私はストレスが全くない、僕は何も心配もない」との強からた態度は不健康です。特に、無理に不安をわすれようとしたり、不安な自分をいかに思うことも不健康です。悲しみ、不安がったり、おこりおこり作業をくじらせることでストレスを乗り越えて行く物です。つまり、誰かをいいながら「ストレス」といったりするのは健康的なやり方でも、特に「適度なバランス」を栄養と睡眠、十分な休養、睡眠をとること、ストレスと上手な付き合い方です。

## 適度な

### 運動



### 栄養



### 睡眠



# 調べたきっかけ

心の健康について調べたきっかけは、体の健康について調べたより簡単だったからです。

## 心の健康

### ストレスについて

きっかけは、どのようなストレスか、どのようにおきるのか、知りたかったから。



ストレスについて

# 心の健康新聞

ストレスについて調べたのは、ストレスに興味を持っていたこと、他のテーマよりも情報の量がタタいて思えたからです。



# 心の新聞

調べたきっかけ

もし心が良くない状態になった時  
どうすればいいのかわからない状態  
にはどうすればいいのかわかなくなった  
から

きっかけ  
ストレスがたまった時の  
解消方法がわからないから。  
いつもストレスがでるのかわか  
らなくなったから。  
だから心の健康について  
言ってみた。

<調べたきっかけ>  
なんとなく調べたらわりとよか  
たのでこのテーマにしたとゆうわ  
けです。特に深い意味はあり  
ませんか...?

言ってみたきっかけ  
僕は調べてきた中で一番  
重要な事を書いていると  
思ったからです。

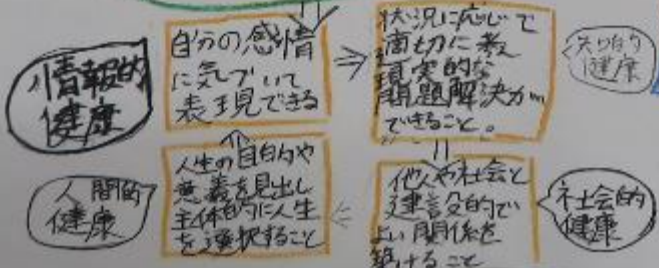
## そもそも心の健康って?

心の健康はおおまかに自分らしく生きるための重要な  
条件

保つためには?

⇒ 旧 猿 バランスの取れた  
食生活。  
⇒ 良質な睡眠(1日6~8時間程)

⇒ この4つを充実させることで!!  
健康になれる。



無感情になることが  
大事

感情はろっかん  
① 不快の反応 よろこびなし  
② 不快の反応 いかりなし  
③ 1,2でもなにもコントロールの状態で  
この内人が遠くかけるのは1で動か  
ず1,2か3で止まると  
人は心の中にいるまわりの世界です。  
そして心はちよといた心かけて回復します。

調べたこと

# 炭水化物

主な働きはエネルギー源になること  
であり、色々の糖がある。  
その他には、善玉菌を増やす効果がある。

# ビタミン

主な働きは、体の調子を整えること。  
大まかに分けると、二種類になり、  
水溶性と、脂溶性がある。

# タンパク

主な働きは、体の組織を作ること。  
20種の「アミノ酸」で構成されている。  
他には、ホルモンの酵素、免疫物質を作る。

# きかけ

どういった栄養がどのよう働いて、  
自分達の体の健康を保っているのか  
気にな。分かるです。

自分の食べてる。  
ごはんのえいよう  
がどんなえいよう  
が気になったっ

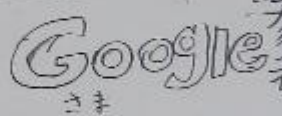


# 健康生活



## 新聞

発行日 3/9



この情報の  
笑考

調べたきっかけ

ほくたちはみんなの生活の健康に大切なこととを調べました。



3つ目は栄養バ  
ランスの取れた食事  
です。  
栄養バランスが良い  
と身体を健康に  
保ち更に精調子を  
修正したり免疫力を上げて  
病気がかりにくしてくれま  
す。

おもに「ごはんを主食」も  
基本的に肉などのほか「主菜」も  
野菜などの「副菜」  
そして押物を組み合わせる  
食事は和食が理想的です。



3つ目は十分な睡眠  
です。  
十分な睡眠を取ると  
疲労回復、ストレス解消  
などの効果があります。しか  
その反対で、デメリットもあ  
ります。寝すぎると病気のリス  
クが高まったりするところがありま  
す。



不健康 😊



健康に高まる  
ために必要なのは  
3つ目は  
適度な運動です。  
適度な運動をする  
ことにより、体力や持  
力がき身体活動を行い  
やすくなったり、さらに生活習  
慣病の予防になります。



健康的な睡眠  
に必要なこと

**環境**  
・室温は夏場約25℃、冬場約20℃  
・湿度は50-60%が適度  
・ラベンダーやカモミールの香りでリラック  
スな空間に、眠  
りやすい環境を  
作るため、  
ラベンダーや  
カモミールの  
香りを消す

**時間**  
・6から13歳は、9-11  
時間が適切  
・寝る時間帯は  
夜の11時から朝の  
7時までが  
オススメ  
・寝る時間と起きる  
時間を意識して、  
睡眠の向上

6日後...

