

# 「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～」

5組 新聞(まとめ)

心がネガティブなときポジティブに立て直すにはどうすればいいのか。

<悪循環> ストレスによる頭痛などのしゅうじょうはかみんを招くことにより、つらさは直りますが、かみんが不十分だと感情や食よくに関わるしゅうじょうが出てくるのです。

<改善法> 今日1日の中でうつらの良かった事を探してみたり、友人情や愛情を感じる機会を作ることにより、気持ちもちがポジティブになります。

<まとめ> みなさんも、たれもがポジティブな部分を持っているため、その部分を生かして自分らしいポジティブな部分に出会うことや、小さなポジティブをコツコツ集めていけば、ポジティブな人間になることができるでしょう。

まず一番みなさんがやれるものからしょう介します。国民の48%が寝る、36%が食べる、32%が休む、23%がお風呂に入ります。ですが、個人で効くか効かないかは異なるので、いろいろな方法をためしてください。

# 心の管理!

## 読んでこれからは分かる健康クイズ

- Q1 次のうちネガティブでおこるしゅうじょうはなんでしょう。
  - A1 ①はんです! 個人によっては、全ておこる場合もありますが、だいたいの人は、食よくかたくなります。
- ① 食よくかたくなる
- ② さん肉がさんちゅうする
- ③ けがをしやすくなる
- Q2 次のうちストレスのこいしゅうじょうではないものはなんですか。
  - A2 ③はんです!! ①はんと②はんは、かいしゅうじょうなので、ストレスがたまっているのなら、やった方がいいです。
- ① しんこきょうをする
- ② リラックスしてねる
- ③ おふろに入らない
- Q3 ストレスをためすぎるとおこるしゅうじょうは一つである。
  - A3 これはXです。書いてあるとおり、さまざまなしゅうじょうが出てきます。
- かXか

## イライラをかいしようするには、

まずは、こー呼吸をくアンダーマナーシキズとこいふ思りの感情をコントロールする。ハートにこころをこころと秒程度、口を閉じるとかいいい、こころ、腹をかたいたときは口を閉じるとかいいい、10秒かかるとかいいい、口角をあけていって思いをかたいたをリラック入ひきこむかいいい。

イライラの解決法!!

たれでも、イライラしてしまふ事はよくあります。そんな時の解決法を教えます!!

- ① 深呼吸して気持ちを落ち着かせ!! → 血液循環が良くなり、イライラ解消!!
- ② たくさん笑う!! → 自律神経に良!!
- ③ よく眠る!! → 心身の疲れを取ってくれる!!

今日はたれでもこころの解決法を教えました。イライラしてしまふたりした時は、ぜひ実践してみてください!!

ネガティブ → ポジティブ  
 ネガティブからポジティブに  
 ガ変えるには長時間目を向ける習慣をつけるかおつる  
 ティ 夢リストをつくる、ポジティブ  
 ブ 護を呼吸する  
 ネガティブで起こる  
 ポコト  
 ポジティブ  
 ティ

みんな大好き  
 広報新聞

ネガティブで起こる  
 ポコト  
 ポジティブ  
 ティ

手が入る筋肉が  
 持ちあがります  
 ポジティブになって良いと  
 20分見ても白粉が  
 かにあります



### 【見出し】

みなさんはイライラしたり、ア  
 トレスがたまったりしたら、ス  
 ありますか？イライラしたこ  
 トレスがたまったりするこ  
 思えいきょうや解消法に  
 しらべました。



### 【ストレスがたまるとどのような影響があるか】

ストレスがたまると、感情的になつて  
 精神拍動に不安になることがある  
 また気分がおちこんだり、注意力 集中力  
 の低下、無気力になる。  
 また、ストレスをずっとかかえこんでいると  
 自律神経系が、かわれるなごじま  
 を不調がみられる  
 またうつ病などの病気にかか  
 ことも多いので「ストレスは  
 たやないほうかいり。」

どうして調べたか  
 ストレスになつたら  
 どんな病気になつて  
 どんな悪影響がおこるのかを  
 知りたかつたし、ストレスの  
 病気のいけい法を知りたか  
 ったからです。

ストレスの悪影響と解決法!!


みんなの健康プロジェクト新聞!!

### 【ストレスがたまっているとどのような病気にかかりやすくなるのだろうか?】

いつもイライラしていると心拍数や血圧が上  
 昇してしまい、疾患といふ病気にかかるとり  
死亡のリスクが高まってしまふかありまあるし  
 て毎日イライラが糸高まっていると病になつてし  
 まつて不眠症などになつてしまふこともある

### 【解消方法】

- イライラした時やストレスがたまつた時の解消方法!!
- ① 深呼吸して気持ちを落ち着かせる。
  - ② たくさん笑う。
  - ③ 太陽の光を浴びる。
  - ④ 自分の好きなものを食べる。

イライラした時や、ストレスがたまつた時に、  
 主に、この  をやると解消できま  
 方にも、もとたくさんありがとうございます。  
やっておください!

イライラしたときの症状	イライラした時の解消法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自律神経障害</li> <li>・うつ病</li> <li>・多動性障害</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠れない</li> <li>・疲労感</li> <li>・食よくない</li> <li>・身体が重い</li> <li>・正色がない</li> </ul>

# みんなの健康プロジェクト

どのようにストレスをなくすのだろうか?

？ストレスやイライラは  
どうしたら解決できる？

- 1 太陽の光を浴びる
  - 2 たくさん笑う
  - 3 深呼吸して気持ちも、  
落ちつける
  - 4 ストレッチでリラックス
  - 5 しゅみにぼっ、こうして  
日常も忘れる
- 新しい人と話して、  
たくさん笑うで  
イライラしたときは、  
そのこと以外に集中する！

ストレスがたまった時における身体調不良には  
どのような種類があるの？

ストレスによる体調不良はたくさんあって、  
多くはイライラする、肩痛やめまいなどの  
不調が起こります。そのよつばことから  
ストレスは悪いものというイメージですが、  
プラスに僅かくストレスもあります。

ストレスに強い人	ストレスに弱い人
<ul style="list-style-type: none"> <li>・主体的</li> <li>・外交的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽観的</li> <li>・真面目すぎる</li> <li>・几帳面</li> <li>・頑固</li> <li>・プライドが高い</li> <li>・心配性</li> <li>・断れない</li> </ul>

このよつばことから、ストレスはいろんな役割を  
していることがわかりました。

イライラした時はどうしたら  
解消できる？

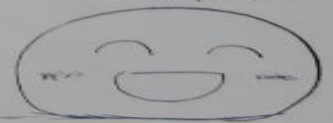
- まずはイライラをひきおこすきっ  
かけは、仕事や友達関係でのスト  
レスでイライラをひきおこして  
います。次にイライラをおちつ  
かせるための解消法を教えます。
1. 深呼吸して気持ちを  
おちつかせる。
  2. ストレッチしてリラックスする
  3. 親しい人と話す。
- この3つをイライラした時やモ  
ヤモヤした時に、くおてくだ  
さい。

体に現れるストレスの  
症状としては、各部位の  
痛みおどだけでなくめまい  
やほきけの体調不良など  
があります。

そして、ストレスがたまっても、  
一度体をソレットさせることが  
大切です。

おため  
ストレスは心と体に関係する。

わたしたちが、この健康プロジェクトをやってみて、  
おこる症状なとを知らぬ間に自分のおこる症状を  
思いました。おなさんおれたおれたおれたおれたおれた  
ストレスを思いたしてストレスを解消して  
た。



どうしてストレスはたまるのだろうか？

# 健康な食事とは?

- ★ 日本人の健康プロジェクト
- ★ 言われたとき、かけ、自分がどのようなものを食べているのかしりたから、だから

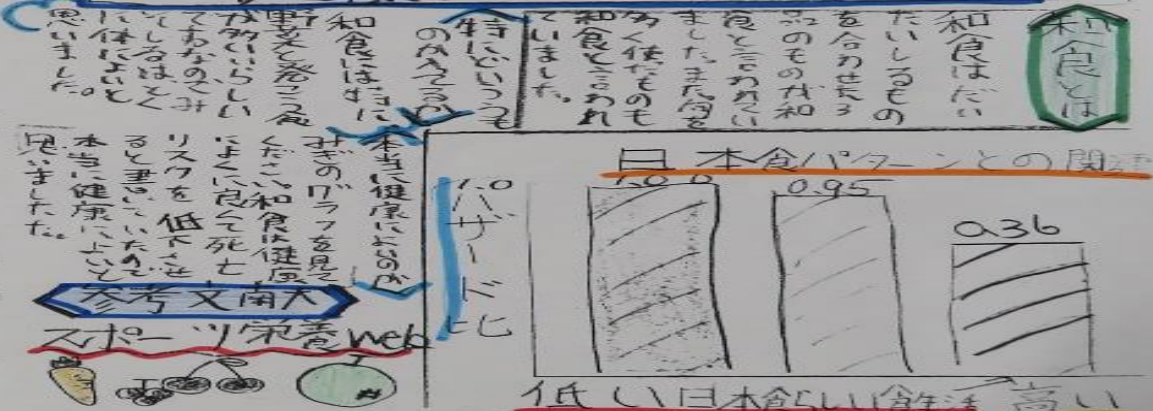
みなさんはいつものよう物を食べていますか?  
今回は健康により食事を紹介します。

## 健康な食事



- ★ 健康な食事とはなに?
  - ・ ひつような食事栄養
  - ・ は人によちがいます。
  - ・ たかると言、て人とちがう物を食べすぎはダメ
- ★ 自分にと、て栄養のとれた食事とはなに?
  - ・ たとえはエネルギー・たんぱく質・たんすいか物・ビタミン・ミネラル
- ♥ まとめ
  - ・ 1日3食食べたほうがよくおもにエネルギーをとるこよい。

## 日本の食事はどういうもので、健康によいのか?



参考文南大  
スポーツ栄養web

## 健康にいい食物の種類

健康にいいとおもわれる食物の  
オススメの種類をおしります。

二つ目は月五穀米や玄米です  
三つ目はきのこです

このほかにもいろいろな食べ物があります。  
おもしろい生活してみたい。

- どのような食事が健康によいのだろうか?
- バランスのよいメニューは成分だけでなく、量も大事。
- ＜ごんたて例＞
- 朝 目玉焼き、たまごかけごはんなどのたまごを使った料理がよい。
- 昼 さけの塩焼きなどの魚料理がよい。ごはんとサラダも食べればより効果的。
- 夜 ハンバーグなどの肉料理が効果的。

# 健康プロジェクト

## なぜ運動が重要なのか。

なぜかと言いますが、  
 摂取するエネルギーのため  
 エネルギーのため  
 運動をするには  
 健康な体を保つ  
 とお思います。水分  
 が大切です。

食事から消化する  
 キーとバランスを取る  
 のです。大事ですが  
 より大事なのは、  
 運動をすることで  
 補給をする



## 「運動が大切なのは」

運動が大切な理由はたくさん  
 あります。その中でも大切な  
 のは健康のためです。健康な  
 じょうたいをいじめるためには、  
 毎日一回、運動をすることです。  
 でもしすぎずに、たくさん動か  
 ときは水分ほきゅうを取ってま  
 しょう。もだからといってむりに  
 おに自分のできるほんいで、  
 低で三日に一回はしましよ。

## 「早く早起きをして健康な体 たもちましよう。」



体に睡眠時間  
 は、

健康をきな睡眠時間は子と  
 もは

6歳から13歳までは9〜13時間  
 が適  
 睡眠時間です。

成長ホルモンがでる時間は午後  
 10時  
 から午前2時に最大になるとき  
 ころ

成長ホルモンは子供では成長を  
 たしめますが大人では日中の身の疲  
 れ

ストレスを解放します。

みなさんはやあはやおぎを  
 して健康な体をもちましよう。

健康な体を保つには、運動やすいみんなが必要です。運動をたくさん  
 することも大事だけれどたまには休むことも健康だと思います。  
 そして、みんなも8〜9時間寝ることによってストレスもたまり  
 健康な体を保てます。

# みんなの健康プロジェクト

ストレスとは外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のこと。外部から刺激には天候、後など環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかないこと、ストレスがたまっているかもしれないです。



ストレスがたまると主に頭痛がめまいなどがおこる。重い痛みがだるだるつくと緊張型頭痛といえます。

ストレスの影響といわれています。アレルギーの病気もストレスに悪化したりします。

心の状態がストレスが関係していることが多いときえらえてい

プレッシャーによって、がんばるにつなぐる。負けた時に次はかつぞという気持ちになる。朝早く目がさめる。



## ストレスの悪い影響

ストレスを感じ、自律神経が乱れるとさまざまな不調が現れる。頭痛や不眠、疲労感、不安、食欲の低下などが出現する。

ストレスがたまると起る症状は、体がだるい、めまいがある、眠りが浅い、関節痛、偏頭痛などがある。

外に出て気分をかん

映画などを見て、ストレスをなめたといっしょにだす。お風呂に入って、あたたまる。ぬおってつかれをとる。



大きな声を出す。マッサイジ。アニメなど好きなことをする。のびなどのストレッチ。

1位 世間をたでる  
おしやべり  
3位 気分をぬる

外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことをストレスという。人間関係がうまくいかないうと、ストレスというものがたまってしまうので、人間関係をうまくいくためのいろいろ工夫をすることが大切である。

# 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

**寝る人と寝ない人のちがい**

良い睡眠をしてくれるのは午前0時～午前6時。だから、午前0時～午前6時を中心にして睡眠をすれば、1人1人が睡眠がとれるので9時～9時30分にねたほうが一番こうに良いと思います。

ストレスは心と体に大きな負担をもち、長時間のストレスはホルモンの分泌を促し、自律神経のバランスを崩す。また、ストレスは免疫力を低下させ、病気を引き起こす原因となる。睡眠不足はストレスを増加させる。睡眠をしっかりとることで、ストレスを軽減し、免疫力を高めることができる。夜間の睡眠は、体の修復や成長ホルモンの分泌に重要な役割を果たす。一日の活動量や食事の摂取量も、睡眠の質に影響を与える。健康的な生活を送るためには、睡眠の重要性を理解し、適切な睡眠習慣を身につけることが大切だ。

病気と感染症は何か違うの？



みなさんは、感染症と病気のちがいが分かりますか？

ここで突然、クイズです！

今から、病気と感染症の説明をします。その説明がまわっているかどうか、もう一度考えて下さい！

ウイルスが体にスリ感染するのが感染症、体の一部や全体が悪化するのが病気。考えはる下へ！

**良い睡眠の例**

感染症や病気の対さく、防止に役立つ事！！

まず、健康に過ごすためには、食事や適切な運動などが関係しています。ほとんどの良い運動や正しい睡眠、食事を取る事は健康につながります。ほかにも、病気の対さく等はたくさんありますが、やはりこの3つが代表的です。好きなことを楽しむことはストレス解消につながりますが、少し好きなことを我慢することもあるかもしれません。健康に過ごすということも頭の中に置いておいてはどうでしょうか。ぜひ、取り組んで見て下さい！！

コロナウイルスは、呼吸器系から侵入し、体の一部や全体に感染を引き起こす可能性があります。予防策として、適切なマスクの着用や手洗いを徹底することが重要です。また、免疫力を高めるための十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事も大切です。健康な生活を送ることで、感染症や病気に対する抵抗力を高めることができます。

**発行日**  
2022年  
3月4日

(全)

言売人で来て  
ありがとうございます  
ごさいます。

病気予防は悪化しない来るかわからないので早めに予防対策をするとういでしょう。

感染症はマスクや手洗いで予防たいさくに必要なものをお願いします。ほかの感染症も少なくはないので中でも強力な力のあるものもあるから気を付けてください。

初版20  
...11巻目