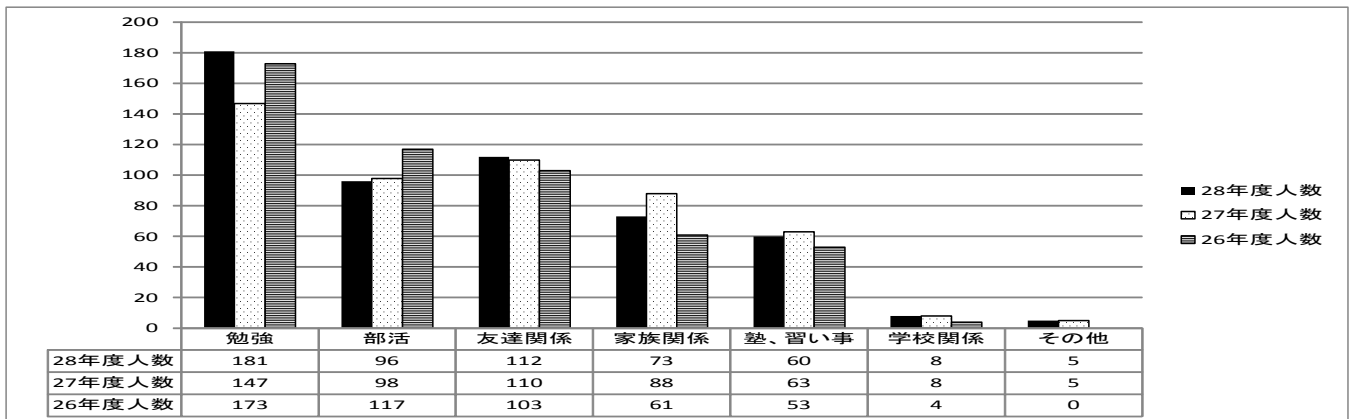


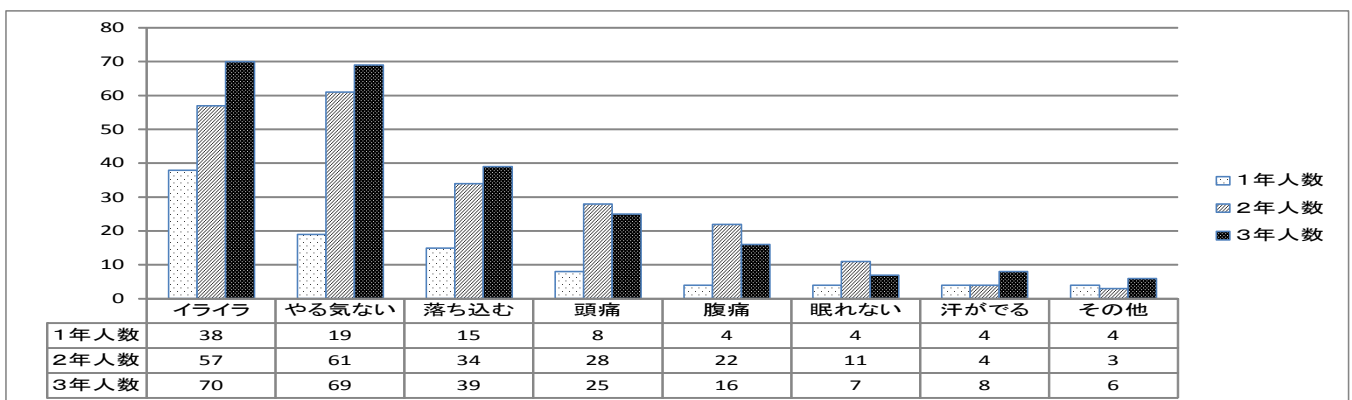
## 2 健康生活アンケート結果より(生徒保健委員会報告より)

① どんなことでストレスを感じますか。



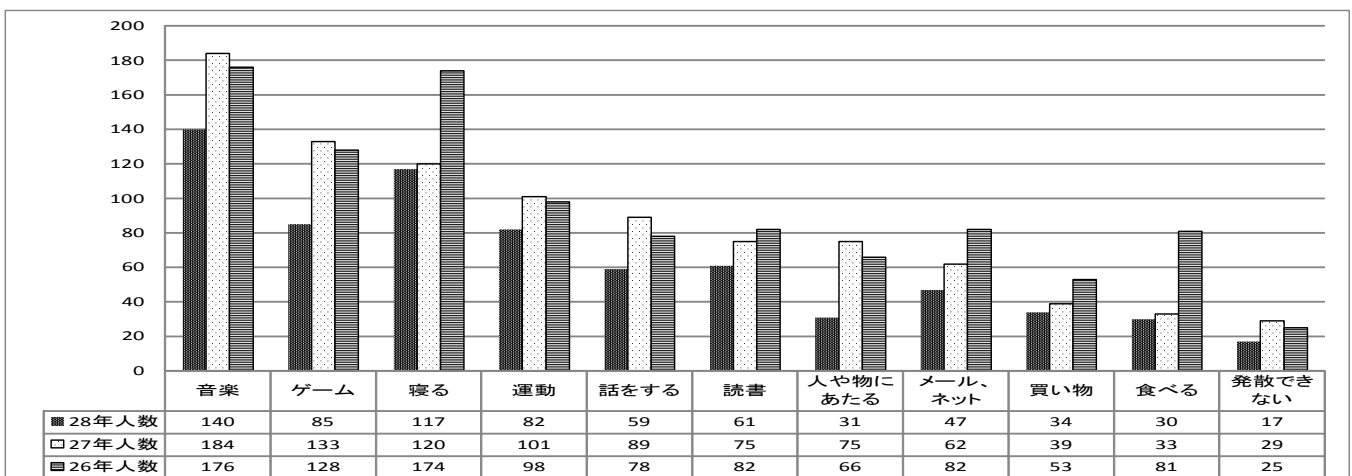
・28年度は、勉強、友達関係、部活の順に多かったです。

② ストレスによって心や体にどんな変化がありましたか。



・イライラ、やる気ない、落ち込むの順に多かったです。1年生より3年生の方が、心や体にいろんな変化が現れています。

③ ストレスをどのような方法で発散していますか。



## 3 生徒の感想より

- ・悩みはため込まずに信頼する人に相談することや、他人の気持ちを考えて話したり、行動したりすることが大切とわかった。
- ・自分のストレス発散方法は音楽を聞く事だったが、いろんな発散方法があることがわかった。自分なりのストレス発散方法をみつけることが大切だと感じた。
- ・改めて自分を見つめ直すことができた。親に話さないタイプなので、今後少しずつ話したい。