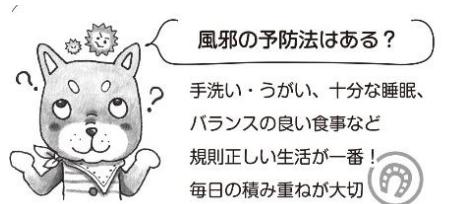
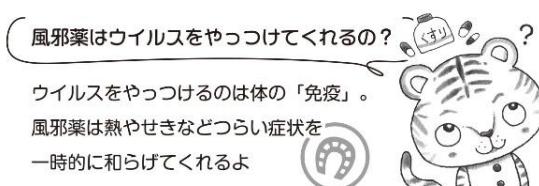
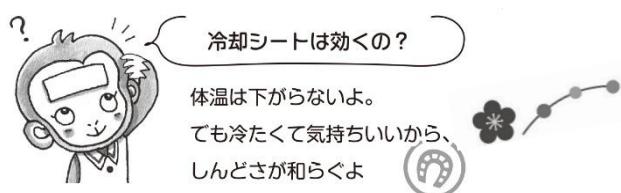
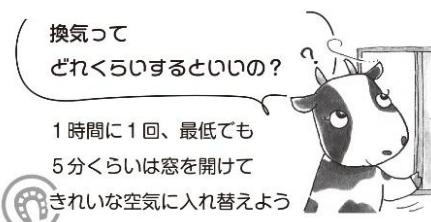
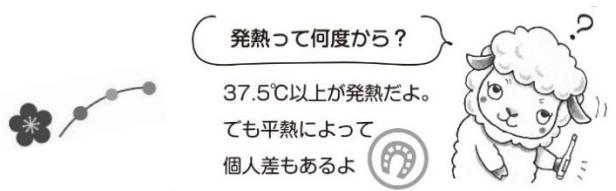
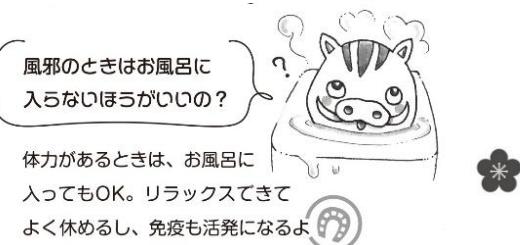
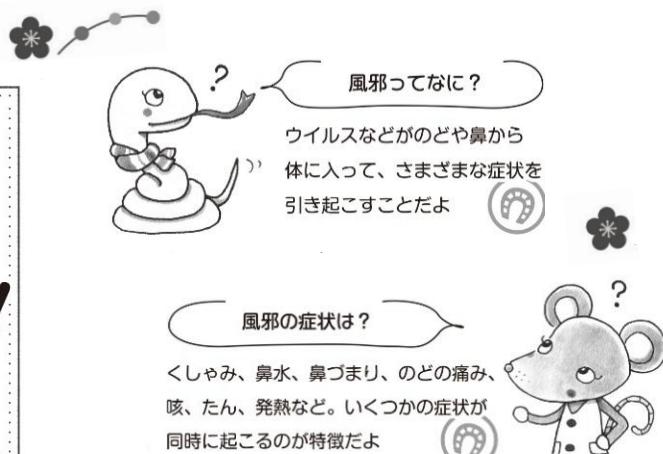
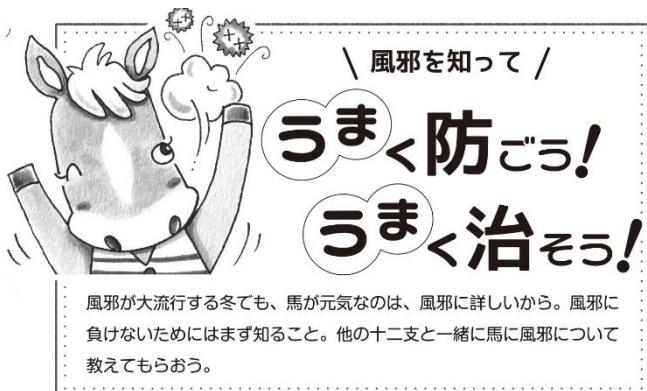


ほけんだより 1

令和8年1月9日
双海中学校 保健室

3学期がスタートしました。2026年「午年（うまどし）」は、馬が力強くまっすぐしなやかに疾走する姿から、物事が順調に進み努力が実る年と言われています。さらに、60年に一度の「丙午（ひのえうま）」の年であり、活力に満ちた、努力と集中力が実を結びやすい年とも言われています。様々な挑戦や目標に向けて達成するためには、健康な体と心が必要となります。今年1年も、けがや事故、体調に気を付けて元気に過ごしていきましょう。



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう!

ストレスと —上手に付き合おう—



友人関係、部活動、試験…
みなさんも毎日の生活中で
ストレスを感じることがある
のではないでしょうか。

ストレスの原因 「ストレッサー」って何者?

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

- 部活動で部長になる
● 合格発表の瞬間
● 春からの新生活
● 結婚
● 引っ越し など

ストレス反応が起こる理由は?

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るために重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵? 味方?

適度なストレス



- ◎ やる気が出る
◎ 集中力や注意力が上がる
◎ 創造性が高まる など

良い結果、達成感

過度なストレス



- ◎ 夜眠れない
◎ 紧張や不安でいっぱいになる
◎ 食欲がなくなる など

体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。
だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方 アプローチ



行動 アプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。
自分に合った方法を探してみてください。



本番に強い自分になろう

朝型に
チャレンジ

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか? 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されますが、睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。
本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

