

ほけんだより 1月

令和8年 1月
春木中学校 保健室
NO.9

2026年になりました。みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか。気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです。



本年もみなさんの毎日が元気で充実した日々となるよう、応援しています。

馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

災害のとき自分のできることを

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分のできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。
●小さな子と遊ぶ ●掃除や整理整頓
●物資などを運ぶ など
できることがあるかも。



冷えは万病のもと

冷えは、体には様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下

朝型に強い自分になろう

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て、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。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。



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすくなります。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。



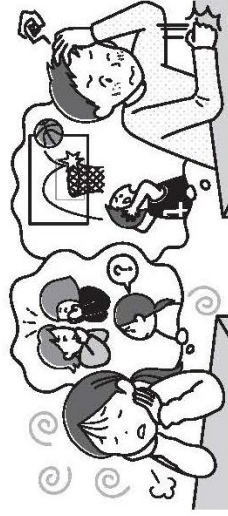
冬もしっかり寝るコツ……

- 朝に日の光を浴びる
- 休日でも同じ時間に起きる
- 日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験...
みなさんち毎日の生活の中で
ストレスを感じることがある
のではないのでしょうか。

ストレスの原因「ストレスサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレスサー」と呼びます。
ストレスサーは、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スサーとなります。

- 例えば、こんなものも「ストレスサー」です。
- 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？

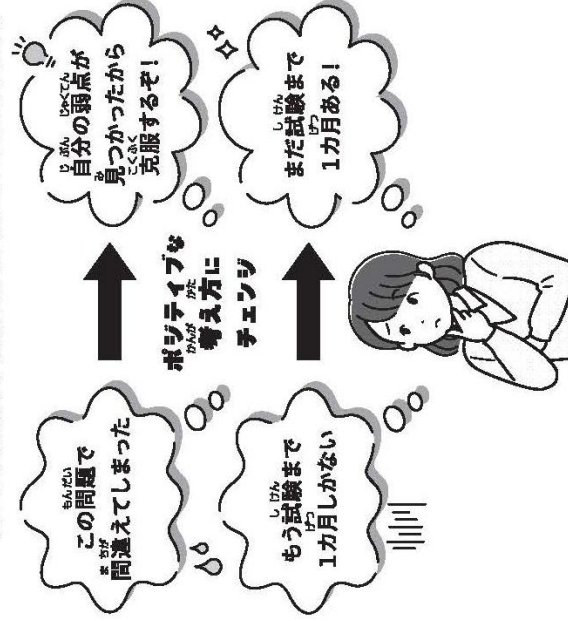
脳はストレスサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応 はんのう	理由 りゆ
せんにく せんにく 筋肉が緊張する	せんにく せんにく に	せんにく せんにく 逃げたり戦ったりする準備をするため
しんぱくすう しんぱくすう 心拍数が増える	しんぱくすう しんぱくすう けつえき けつえき 血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため	しんぱくすう しんぱくすう けつえき けつえき 血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
ちゅういりき ちゅういりき 注意力や集中力が高まる	ちゅういりき ちゅういりき けんがく けんがく 危険や課題にすぐ対応するため	ちゅういりき ちゅういりき けんがく けんがく 危険や課題にすぐ対応するため

ストレスと上手に付き合うコツ

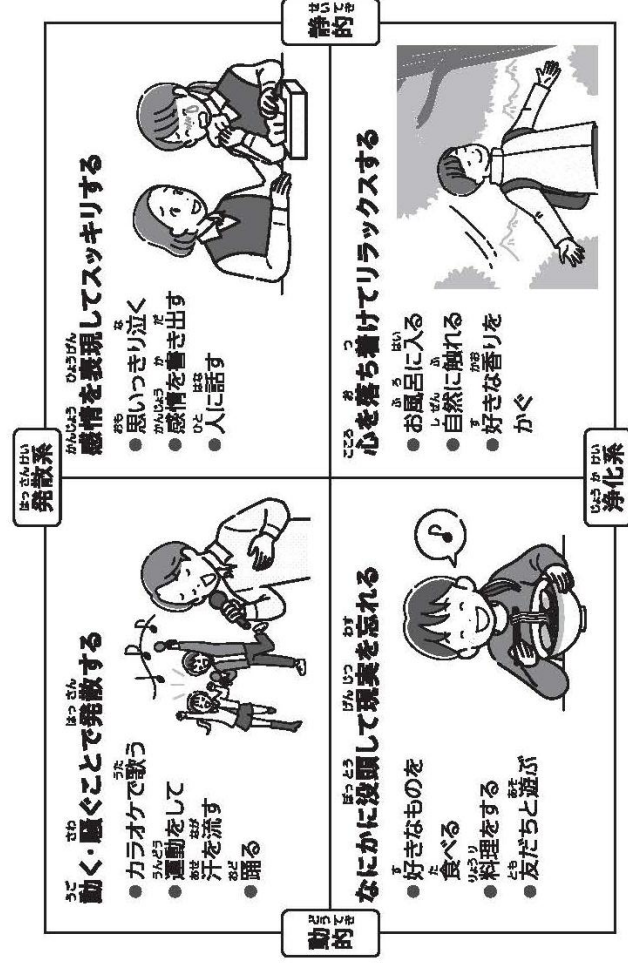
考え方にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動にアプローチ

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。



ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス

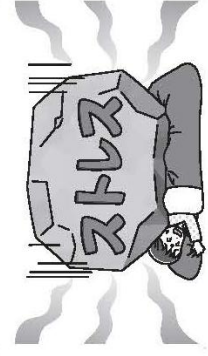


- ◎ やる気が出る
- ◎ 集中力や注意力が上がる
- ◎ 創造性が高まる など



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。

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など



一人で抱え込まないで。



学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか？

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみよう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてください。



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。