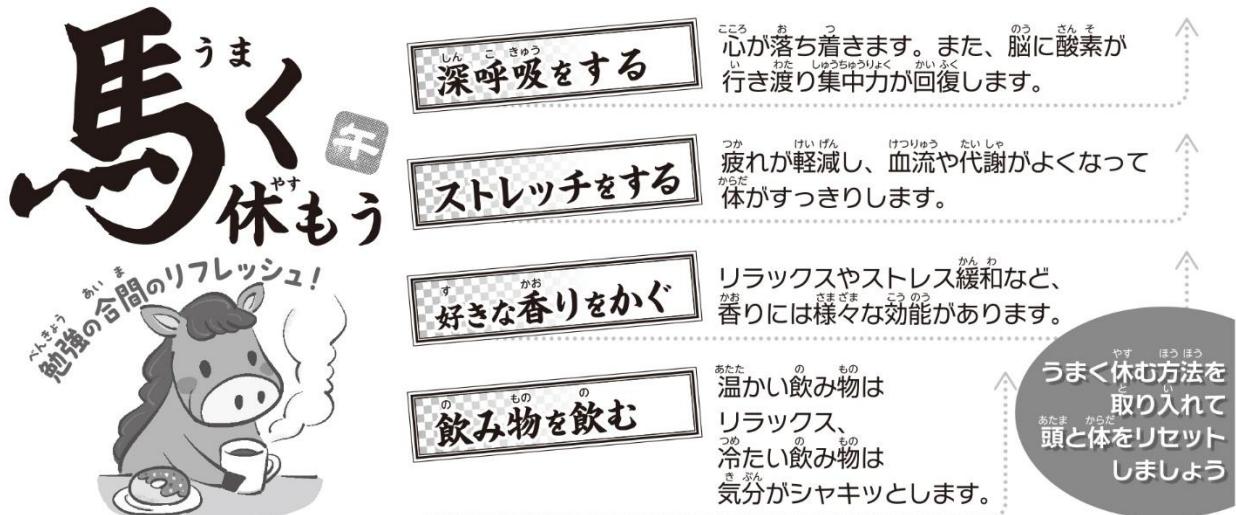


# ほけんだより 一月

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。

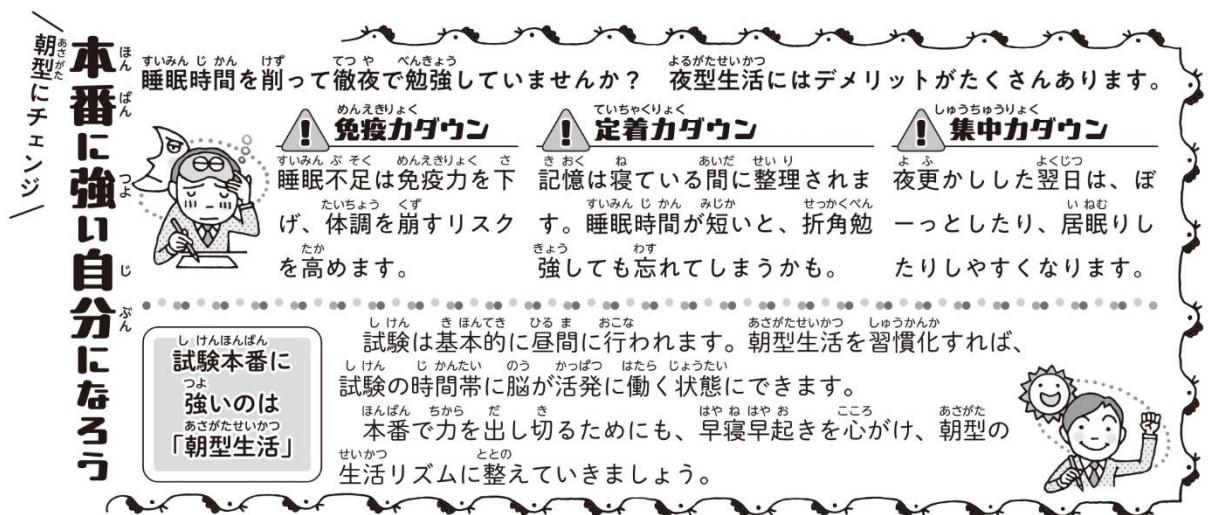
本年もみなさんの毎日が元気で充実した日々となるよう、応援しています。



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。



ひさいちくご 被災直後	ひなんご 避難後
じしん　さいがい　お 地震など、災害はいつ起こる	ひなんじょ　あんぜん　かくほ　じぶん　こころ 避難所で、安全が確保でき、自分の心
かわかりません。そんなとき、	からだ　よゆう　まわ にも体にも余裕があるときは、周りを
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	みまわ 見回してみましょう。
るなど、大切なのは「自分の	ちい　こ　あそ　そうじ　せいり　せいとん ●小さな子と遊ぶ　●掃除や整理整頓
みまも 身を守ること」です。	ぶつし　はこ　など ●物資などを運ぶ
きかい この機会に、いざというときに自分にできることを	じぶん できることがあるかも。



ふゆ ねむ  
**なぜ冬は眠たくなりやすいの?**

ふゆ ねむ  
**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か。実はこれは  
 き 気のせいではありません。

ふゆ にこしょうじかん みじか たいない ど  
**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いです。朝

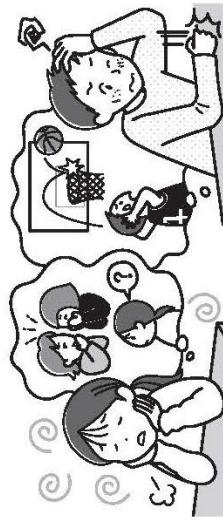
けい との はたら よわ あさ  
 の光を浴びる時間が少なくなると、夜に

ねむ け ひ お よる  
 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。

ふんびつ ふ そく けい か じゅうぶん ねむ ひるま ねむ け  
 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。



# ストレスと手に付き合う ——上手に付き合う——



友人関係、部活動、試験…  
みなさんも毎日の生活の中で  
ストレスを感じることがある  
のではないか。

## ストレスの原因「ストレス反応」と「ストレス反応」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレス反応」と呼びます。  
ストレス反応は、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なく、ポジ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反応です。

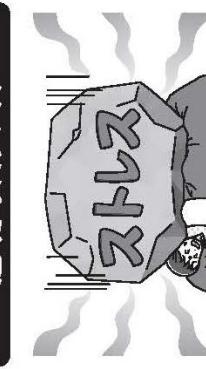
## ストレス反応が起くる理由は？

脳はストレス反応を受け取ると「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す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？

### 過度なストレス



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

● 集中力や注意力が上がる  
● 創造性が高まるなど



### 体や心に悪影響

○ 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



## ストレスと上手に付き合うコツ

### 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がは人それぞれ。

自分に合った方法を探してみてください。



### 考え方

この問題で間違ってしまった

まだ試験まで1か月ある！

もう試験まで1か月しかない

自分の弱点が見つかったから克服するぞ！

まだ試験まで1か月ある！

まだ試験まで1か月しかない

まだ試験まで1か月しかない

まだ試験まで1か月しかない

## 一人で 抱え込まないで。

