

# ほけんだよい

1月

小川小中学校  
保健室  
令和8年1月

～おうちの人といっしょによみましょう～

新年明けましておめでとうございます。冬休みも体調を崩すことなく元気に過ごせましたか？  
体を学校モードに戻すために、保健指導で話した合言葉「早起き・朝飯・日光浴」で生活リズムを  
整えていきましょう。

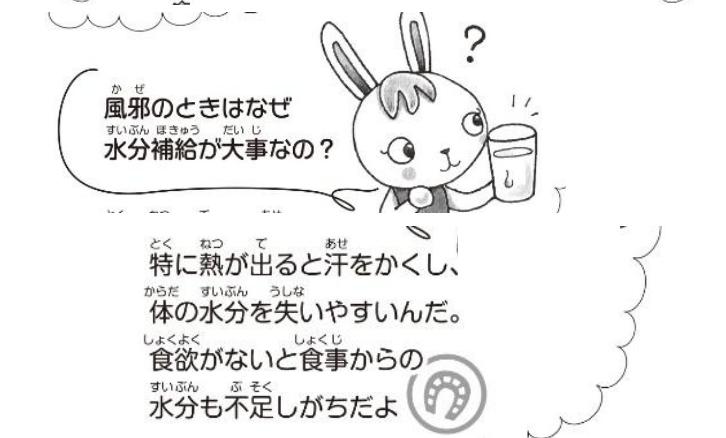
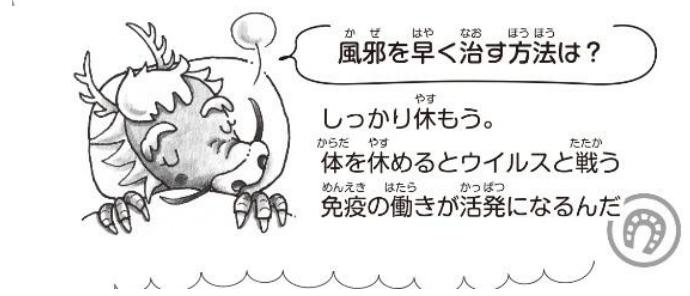
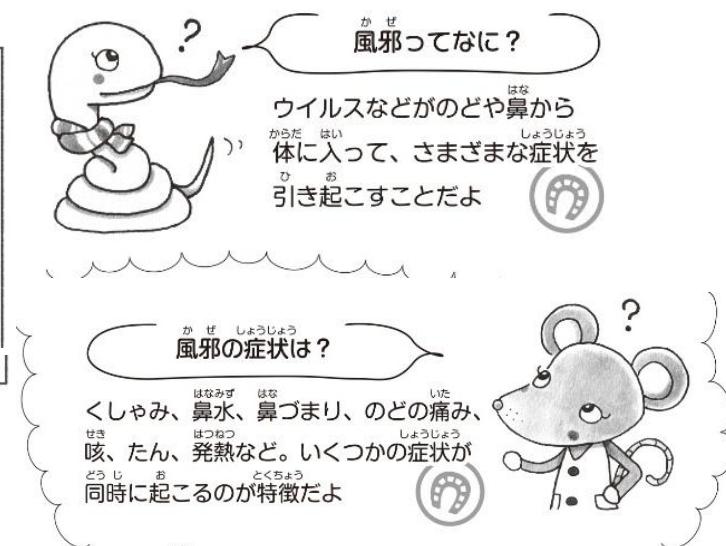
さて、今年はどんな1年にしますか？土井先生は「新しいこと・初めてのことに1つでも多く  
挑戦する」という目標を立てました。みなさんの冬休みの思い出や今年の目標もぜひ聞かせてく  
ださいね！



## 1月の保健目標

「寒さに負けない体をつくろう。」

佐賀県には継続してインフルエンザ流行発生注意報が発表されています。定点当たりの報告者数は県平均が39人、伊万里市が20人、鳥栖市が36人ですが、唐津市は、61.5人と1番多いです(佐賀県感染症情報センターより)。定点あたりとは、1つの医療機関が1週間で何名のインフルエンザ患者を診断したのかということです)。主に流行しているのはインフルエンザA型ですが、B型と同時感染するケースもあるそうです。丁寧な手洗いやこまめな換気、せきエチケットなどの対策を行っていきましょう！また、バランスの良い食事や十分な睡眠で抵抗力を上げていきましょう。



# ストレスと 上手に付き合おう



ゆうじんかんぱい ぶかつどうしじん  
友人関係、部活動、試験…  
みんなも毎日の生活の中で  
ストレスを感じことがある  
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

### 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

からだと心に悪影響

ストレスは、適度であれば食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

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 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。

発散系	感情を表現してスッキリする	静的的
動く・騒ぐことで発散する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●カラオケで歌う</li> <li>●運動をして汗を流す</li> <li>●踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●思いっきり泣く</li> <li>●感情を書き出す</li> <li>●人に話す</li> </ul>
動的的	なにかに没頭して現実を忘れる	心を落ち着けてリラックスする
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●好きなものを食べる</li> <li>●料理をする</li> <li>●友だちと遊ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お風呂に入る</li> <li>●自然に触れる</li> <li>●好きな香りをかぐ</li> </ul>



☆休憩、睡眠も大切に☆  
寝ている間に記憶の定着や整理を  
しているので、睡眠時間を十分に  
確保しよう！

### 緊張した時におすすめのリラックス法！

①「4・1・6呼吸法」：4秒吸って1秒止めて6秒吐く。これを3回くらい繰り返します。息を吐く時に体の力が抜けるのを感じましょう。

②体の一部(肩や手など)に5秒間力を入れて、その後一気に力を抜きます。自然とリラックスできますよ！