

# 保健だより 1月

半田東高校 保健室  
R8.1.22

新年があけて3週間がたちました。生活リズムは整えられていますか？まだまだ感染症が流行する季節です。一度なったから大丈夫とは思わずに、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

今、ストレスを感じていますか？ストレスは、現代社会で生きる上で避けては通れないものです。ストレスについて、記事を書きますので、ぜひ参考にしてみてください。

## 「ストレス」 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の中で  
ストレスを感じることもある  
のではないのでしょうか。

### 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なくありません。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。

- 実は、こんなものも「ストレッサー」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
  - 引越す など

### 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  
緊張や不安でいっぱいになる  
食欲がなくなる など

↓

良い結果、達成感

↓

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、生命を守るための重要な仕組みです。

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。

発散系	
<p><b>動く・騒ぐことで発散する</b></p> <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>	<p><b>感情を表現してスッキリする</b></p> <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>
<p><b>なにかに没頭して現実を忘れる</b></p> <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>	<p><b>心を落ち着けてリラックスする</b></p> <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>
浄化系	

災害のとき  
自分にできること

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。

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。



この機会に、いざというときに自分に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。

朝型にチェンジ  
本番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、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、朝型的生活リズムに整えていきましょう。



ちよつと話してみませんか？

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ましょう。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。

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。

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ね。

