

# ほけんだより ①

令和8年1月19日(月)

調布市立調布中学校

保健室



新しい一年が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか？私の今年の目標は「丁寧にすごす」ことです。この目標にはいろんな意味を込めています。目標を人に話すことは、自分への宣言にもなります。もし保健室に来室した際、または廊下ですれ違った時には、みなさんの目標も教えてもらえると嬉しいです。

## 引き続き感染症対策を！

都内でのインフルエンザ A 型の流行は落ち着きが見られていますが、調布中では胃腸炎症状が増えています。

感染症対策については、3つのコツ①ウイルスを体に入れない②免疫力を高める③うつさない・うつらないを意識して取り組んでみてください。

### ウイルスを体に入れない



こまめに  
手洗いうがい

換気は  
休み時間ごとに



マスクは  
正しくつける



咳エチケットで  
飛沫防止



人混みは避ける



うつさない・うつらない

### 免疫力を高める

規則正しい生活を



身体を温めて  
免疫細胞活性化



意識して  
身体を動かす



体調が悪いと思ったら  
無理をしない



## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## ストレスとの付き合い方

「最近ストレスがたまってる…」「ストレス発散したい!!」という話をよく耳にします。そもそもストレスとは何でしょう？上手に付き合うコツはあるのでしょうか？ぜひ参考にしてもらえたら嬉しいです。



# 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。

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
- 緊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 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は人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

