

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



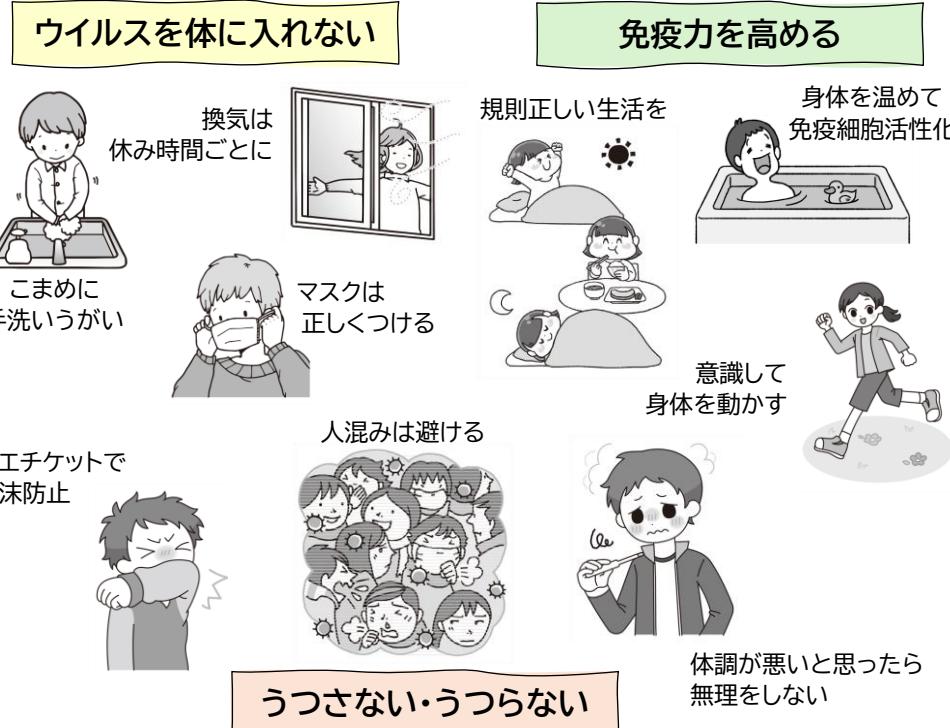
新しい一年が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか？私の今年の目標は「丁寧にすごす」ことです。この目標にはいろんな意味を込めています。目標を人に話すことは、自分への宣言にもなります。もし保健室に来室した際、または廊下でそれ違った時には、みなさんの目標も教えてもらえると嬉しいです。

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。

2学期終盤は、前日から体調が悪く、無理をして学校に来た結果さらに体調が悪化するという人が多く見られました。自分のためにも周りのためにも、無理せず過ごすことも大切です。



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、とても大切なものです。

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くなることがあります。



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
- ようしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間かかるので、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て…」「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なら嬉しいです。



ストレスと 上手に付き合おう

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。

高
い
は
ん
な
も
の
を
さ
す
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

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 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

動く・騒ぐことで発散する

- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る



感情を表現してスッキリする

- 思いつきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す



なにかに没頭して現実を忘れる

- 好きなものを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ



浄化系

心を落ち着けてリラックスする

- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ



動的

静的