



1月の保健目標 感染症を予防しよう



令和8年1月7日
千代田中保健室



冬休みが終わり、新しい年になりました。冬休みは、ゆっくり過ごすことができましたか？
3学期は約3ヶ月と短く、あっという間に新年度となります。休みモードからしっかり切り替え
て、今学期も元気に過ごしましょう。

ストレスと上手に付き合おう

友人関係、部活動や試験…皆さん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？ ストレスは敵？ 味方？

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
です
ストレス
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



- 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

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、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、上手く付き合っていくことが大切です。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方によるアプローチ

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。



行動によるアプローチ

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。

