



令和8年1月7日
千代田中保健室

1月の保健目標 感染症を予防しよう



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なく、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

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

ストレス反応が起こる理由とは？

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。

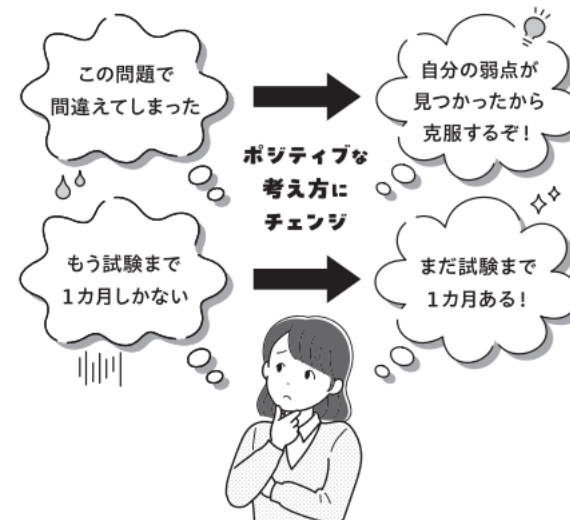
例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは、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。

