

1月号

高浜市立南中学校

令和8年1月7日

ほけんだよい

あけましておめでとうございます

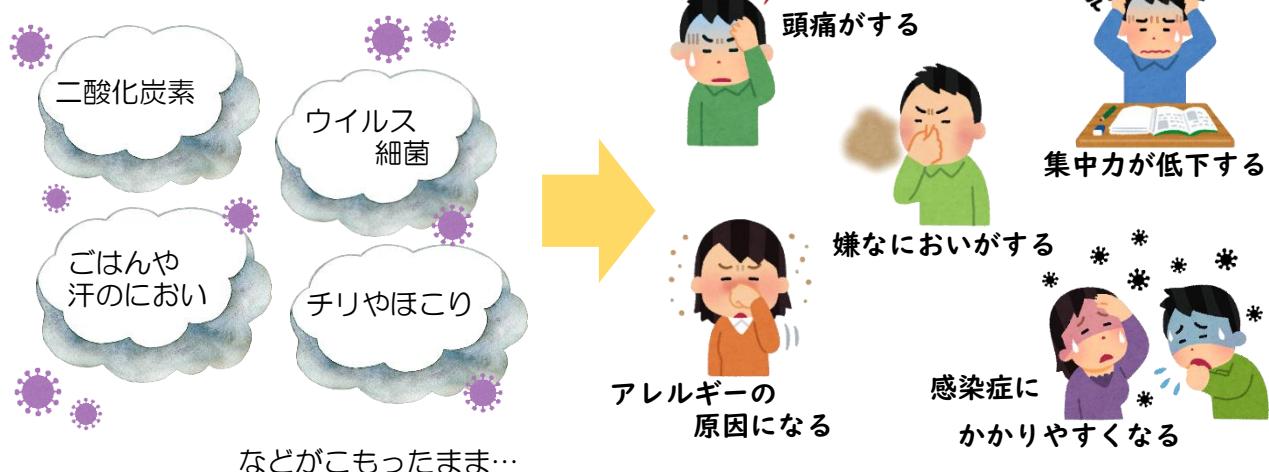
2026年となり、新しい年が始まりました。今年の目標はもう決まりましたか？冬休みはどのように過ごしていましたでしょうか？生活習慣を整え、からだをお休みモードから学校モードに切り替えてくださいね。何か不安なこと、辛いことがあつたらいつでも保健室にきてください♪

今年も皆さん、健康に過ごしていけるようにサポートしていきます。よろしくお願ひします。



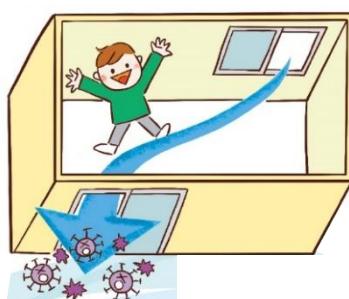
換気を意識して空気の入れ替えをしよう！

換気をしないと…？？



換気のポイント

- 空気の「入口」、「出口」ができるように、**2か所対角線上**に窓を開ける
- 風が入りにくいときは、**入口の窓を小さく**開け、**出口を大きく**開ける
- 1時間に1回以上、**5分～10分**を目安に行う。



1月保健目標

心の健康について考えよう



ストレスと上手に付き合おう！

ストレスってなに？

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「**ストレッサー**」、変化を「**ストレス反応**」といいます。ストレスがかかると、「やる気が出ない」、「集中できない」、「体がだるい」、「食欲が出ない」、「不安」といった心身の不調が現れることができます。心の健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

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
- 引っ越し
- 暑さ・寒さ
- 睡眠不足 等



ストレスは敵？？味方？？

やる気が出る

集中力や注意力
があがる

創造性が高まる

適度なストレス



良い結果、達成感

過度なストレス



体や心に悪影響

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

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です。

ストレスと上手に付き合うコツは？

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	感情を表現してスッキリする
<ul style="list-style-type: none">●カラオケで歌う●運動をして汗を流す●踊る	<ul style="list-style-type: none">●思いっきり泣く●感情を書き出す●人に話す
静的	
なにかに没頭して現実を忘れる	心を落ち着けてリラックスする
<ul style="list-style-type: none">●好きなものを食べる●料理をする●友だちと遊ぶ	<ul style="list-style-type: none">●お風呂に入る●自然に触れる●好きな香りをかぐ