



## あけましておめでとうございます

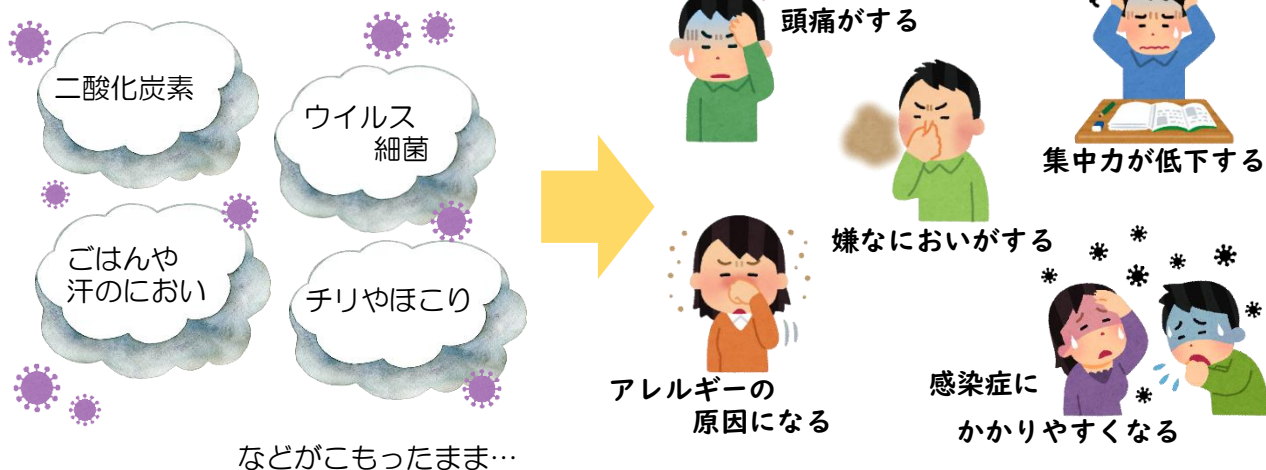
2026年となり、新しい年が始まりました。今年の目標はもう決まりましたか？冬休みはどのように過ごしていたでしょうか？生活習慣を整え、からだをお休みモードから学校モードに切り替えてくださいね。何か不安なこと、辛いことがあったらいつでも保健室にきてください♪

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



## 換気を意識して空気の入替えをしよう！

### 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。



# 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あります。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

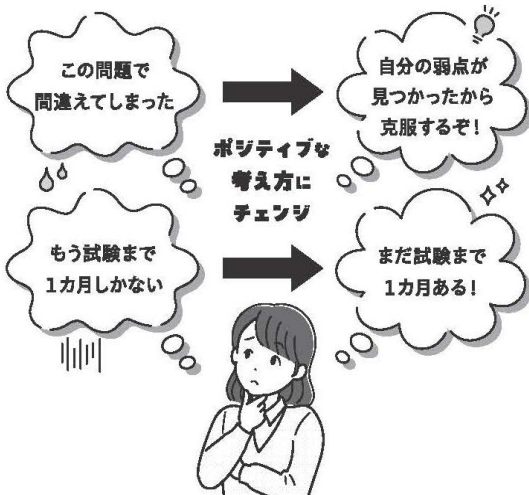
食欲がなくなる

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

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

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