

保健通信 えがお



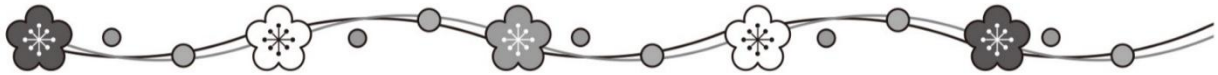
羽咋市立羽咋中学校
令和8年1月13日



新年あけましておめでとうございます



みなさんは冬休みをどんなふうにおすごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人におすすめなのは「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



1月30日(金)は私立高校一般入試の日

石川県ではインフルエンザはまだ警報レベルです。また、冬は感染症が流行しやすいので、各自で感染予防や、規則正しい生活を心掛けてください。そして、寒い時期なので、衣服を工夫したりカイロを持ったりして体を冷やさないようにしてください。また、頭痛・腹痛が心配な人は、飲み慣れた薬を持って行くと安心ですね。

朝型にチェンジ！
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！ 免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！ 定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！ 集中カダウン

夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムを整えていきましょう。



勉強に集中するために
プラスワン！



適度に休憩する

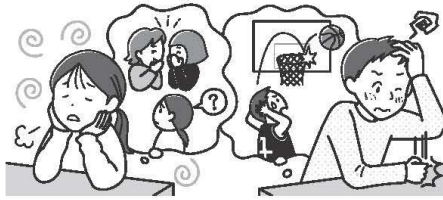
集中力は長い時間は続きません。適度に休憩をした方が集中力は持続します。例えば、25分間勉強して5分間休憩する、ワークの見開きが20分で終わるように集中して取り組み、5分休憩するなど。



部屋の換気をする

閉め切った部屋では、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…
みな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

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 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。

発散系	
動く・騒ぐことで発散する <ul style="list-style-type: none"> ●カラオケで歌う ●運動をして汗を流す ●踊る 	感情を表現してスッキリする <ul style="list-style-type: none"> ●思いっきり泣く ●感情を書き出す ●人に話す
なにかに没頭して現実を忘れる <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 	心を落ち着けてリラックスする <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
浄化系	



1月の予定

1月の体育の時間に3学期の身体測定を実施予定です。