



保健相談だより

2026.1
小松明峰
高校

うまくいく一年でありますように



新年から3週間がたち、やっと日常のリズムが戻り、生活も落ち着いてきた頃かもしれません。寒い日が続きますが、ケガや感染症には十分注意し、体を温かくして過ごしましょう。受験生のみなさんは、最後のひと踏ん張りの時期ですね。自分を信じ努力がしっかり実を結ぶよう、心から応援しています。



風邪を知って うまく防ごう うまく治そう



風邪って何?	ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ。	換気ってどのくらいするといいの?	1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けて、きれいな空気に入れ替えよう。
風邪の症状は	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱などいくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ。	風邪の時はなぜ水分補給が大事?	特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。水分も不足しがちだよ。
発熱って何度から	37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ。	風邪薬はウイルスをやっつけてくれる?	ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなど、つらい症状を一時的に和らげてくれるよ。
風邪を早く治す方法は?	しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ。	風邪でもご飯は食べたほうがいい?	食欲があれば、食べたほうがいいよ。食欲がないときは、温かくて消化に良いものがおすすめ。
風邪の時はお風呂に入らない方がいい?	体力があるときはお風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めると、免疫も活発になるよ。	風邪の予防方法は?	手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切
冷却シートは効くの?	体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ。		

受診はお早めに

新年度が始まる3月までに受診を！



4月に実施した検診（視力・歯科・内科・耳鼻科など）で受診の案内を受けた人や、体の調子が気になる人、進学前に体を整えておきたい人は、早めの受診を心がけましょう。

新年度が始まると、改めて健康診断が実施されます。スムーズに新年度を迎えるためにも、案内を受けている内容については3月までに受診・治療を終えておくことが大切です。特に、視力の低下や虫歯は悪化しやすく、放置すると新年度の生活に影響することがあります。

また、3年生は医療費助成が3月末で終了します。負担が少ない今のうちに受診を済ませておきましょう。新しい生活を安心してスタートできるよう、3月中の受診・治療を強くおすすめします。

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
- 引越越し 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

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	
動く・騒ぐことで発散する ○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 ○思いっきり泣く ○感情を書き出す ○人に話す
動	静
動 なにかに没頭して現実を忘れる ○好きなものを食べる ○料理をする ○友だちと遊ぶ	静 心を落ち着けてリラックスする ○お風呂に入る ○自然に触れる ○好きな香りをかぐ
浄化系	