

寒さが続くこの時期は、心も少し疲れやすくなります。勉強や部活動、人間関係など、毎日がんばっていると気づかないうちにストレスがたまることもあります。

今月は、ストレスと上手に付き合うコツを紹介します。自分の気持ちにそっと目を向ける時間をつくってみませんか。

## 「ストレス」を上手に付き合おう



### 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 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

物事の見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。



ものの見方を少し変えて、気持ちを楽にしたり前向きにしたりする考え方のことを『リフレーミング』といいます。同じ出来事でも、「どう見るか」で感じ方が変わります。保健室の掲示板に『リフレーミング』について掲示するので、ぜひ見てくださいね。

### 3 学期身体測定の結果から

体がどれくらい成長したか、バランスよく成長しているかを調べるために身長と体重を測定します。成長には個人差があるので他の人と比べる必要はありません。なお、『発育のようす』を配付しますので、自分の1年間の成長を振り返ってみてくださいね。

\*視力の状況は、春に測定した結果であり、受診結果ではありません。



男子		1年生	2年生	3年生
身長 cm	七東 (R8/1月)	159.0	165.6	169.1
	七東 (R7/4月)	153.5	162.2	167.3
	全国 (R6/4月)	154.0	161.1	166.1
体重 kg	七東 (R8/1月)	49.2	55.5	62.1
	七東 (R7/4月)	46.4	52.5	59.1
	全国 (R6/4月)	45.3	50.5	55.0

※七東→七尾東部中学校

女子		1年生	2年生	3年生
身長 cm	七東 (R8/1月)	155.3	155.6	156.9
	七東 (R7/4月)	153.2	154.8	156.2
	全国 (R6/4月)	152.3	155.0	156.4
体重 kg	七東 (R8/1月)	46.8	51.5	53.5
	七東 (R7/4月)	45.4	50.4	52.2
	全国 (R6/4月)	44.4	47.5	49.6

【参考：学校保健統計調査 文部科学省/七尾市保健要覧】

#### 運動不足の影響は？

運動不足になると、体力や筋力が低下します。肥満を招いて生活習慣病になるリスクが増加したり、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて将来ロコモティブシンドローム（「立つ」「歩く」などといった移動機能が低下している状態）になる可能性も高くなってしまいます。

また、運動をするとセロトニンという神経伝達物質が分泌されて、精神の安定やストレス耐性などの効果をもたらしますが、運動をしないとセロトニンの分泌が減ってイライラしたり、不眠になったりといったメンタル面にも悪影響を及ぼすといわれています。

体力・筋力の低下  
肥満  
生活習慣病



ロコモティブシンドローム  
イライラ  
不眠 など

#### バランスのよい食事のポイント

「主食」「主菜」「副菜」がそろったメニューにすると、栄養バランスのよい食事になり、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「無機質」「ビタミン」といった五大栄養素もしっかりとることができます。また、例えば主菜はいつも肉料理ということのないよう、意識していろいろな種類の食材を使うように心がけると、いっそう栄養バランスが整いますよ。

##### 【主食】

ごはんやパン、めん類など。主に含まれる栄養素は「炭水化物」。



##### 【主菜】

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメイン料理。主に含まれる栄養素は「たんぱく質」や「脂質」。



##### 【副菜】

野菜、きのこ、果物などを使った料理。主に含まれる栄養素は「ビタミン」や「無機質（ミネラル）」。



身長伸びはホルモンだけではなく、栄養や運動、睡眠のバランスも大きく関係します。

骨の材料になるカルシウムやたんぱく質、成長を助けるビタミンD、そして十分な休息。これらがそろうことで、体が成長ホルモンを最大限に活用できる環境が整います。

個人差はありますが、男子は中学生、女子は中学生の早い時期が「背を伸ばすチャンス」になります。この時期に十分な栄養と睡眠をとることが、最終身長を大きく左右するポイントと言えます。