



令和8年2月2日  
練馬区立旭丘中学校  
2月号 保健室

今年度も残り2ヶ月となりました。1月末から発熱や吐き気、腹痛を訴える人が増えてきています。今月も様々な行事を控えていますので、引き続き感染症対策を行っていきましょう。体調が優れない時は無理をせず、早めに申し出てください。



## 今月の健康目標 「心のメンテナンスをしよう」



### ストレス反応はなぜ起こる？

脳はストレッサー（ストレスの原因となる出来事や刺激）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、生命を守るために重要な仕組みです。

ストレス反応の例	理由
筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をする
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	危険や課題にすぐに対応するため



### ストレスは敵？味方？

#### 適度なストレス

- ◎やる気アップ！
- ◎集中力や注意力が上がる
- ◎創造性が高まる



#### いい結果・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



#### 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です。



## ストレスと上手に付き合うコツ



### 考え方 アプローチ



ポジティブな考え方への変更



### 行動 アプローチ

#### 発散系

動くこと、騒ぐことで発散

感情を表現してスッキリする

動的

カラオケで歌う、運動して汗を流す

思いっきり泣く、感情を書き出す  
人に話す

静的

何かに没頭して忘れる

心を落ち着けてリラックスする

好きなものを食べる、料理をする  
友達と遊ぶ

お風呂に入る、自然に触れる、  
好きな香りをかぐ

#### 浄化系

どんなストレス解消法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合ったものを見付けましょう。



## 1・2年生保護者様へのお願い

本日、令和8年度に向けて「食物アレルギー調査票」を配布いたしました。ご記入の上、  
**2月10日(火)**までに担任へご提出いただきますよう、よろしくお願ひいたします。

今年度「学校生活管理指導表」をご提出いただいているご家庭には、1月22日に対応に関する書類をお渡ししております。2月13日(金)までに4点の書類をご提出いただきますよう、お願ひいたします。(管理指導表の記入が間に合わない場合は、面談時にお持ちください。)

面談の日程につきましては、ご提出いただきます日程表をもとに、後日ご連絡させていただきます。