

# 保健だより～1月号～

令和8年1月13日  
練馬区立練馬東中学校  
保健室



みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？  
気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。

3学期早々にスキー移動教室も予定されています。  
くれぐれも体調に気を付けて、行事を成功させましょう。  
また、3年生は、いよいよ受験本番です。朝方の  
生活で本番を迎えましょう。



災害のとき自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。  
災害から命を守るために行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後 → 避難後

地震など、災害はいつ起こる  
みなさんにもできることができます。  
地震のときは頭を守  
るなど、大切なのは「自分の  
身を守ること」です。

避難所で、安全が確保でき、自分の心  
にも体にも余裕があるときは、周りを  
見回してみましょう。  
・小さな子と遊ぶ  
・物資などを運ぶ  
など

この機会に、いざというときに自分にできることを  
シミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。



本番に強い自分になろう  
／  
朝型にチャレンジ

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。



## ⚠ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下  
げ、体調を崩すリスク  
を高めます。

## ⚠ 定着力ダウン

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。

## ⚠ 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼ  
ーっとしたり、居眠りし  
たりしやすくなります。

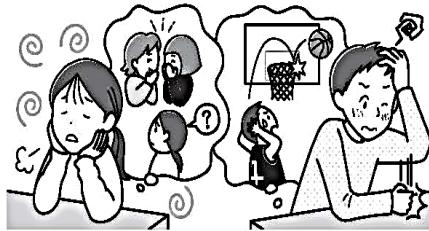
試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

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  
生活リズムに整えていきましょう。



# 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がある  
のではないでしょうか。

## 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。

- 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

### 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

### 良い結果、達成感

### 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<sup>↑</sup>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<sup>↑</sup>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



- 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

#### 静的

##### 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

##### 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