



令和8年1月9日
練馬区立大泉中学校
1月号 保健室

生活習慣を 整えよう

新しい1年が始まりました。
新たな目標を胸に、新年を迎えたことと思います。

みなさんにとって、今年も
素晴らしい1年になるように
保健室からも応援していま
す。一緒に頑張りましょう！

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き

決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。



スイッチ！②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。



スイッチ！③

運動

寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。



冬のからだのメカニズム

冬になり、日中に「何だか眠たいなあ」、「ぼーっとするなあ」と感じる日が増えている人はいませんか？

冬は、夏と比べると日が出ている時間が短いため、体内時計を整える働きが弱くなります。そして、朝に日の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こすための「メラトニン」というホルモンの分泌が少なくなってしまう。その結果、十分に眠ることができず、昼間に眠気を感じたり、ぼーっとするような感覚になったりすることがあります。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす



朝起きたら窓を開けて、
日の光を浴びよう！
冬も元気に過ごそう！

朝、起きられない



夜早く布団に入っ

たのに、朝起きられ
ない。これはただ朝
が苦手なのではなく、
「起立性調節障害」
かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性 調節障害 とは？

さまざまな症状を引き起こします。

「なまけ」「仮病」ではなく「体の
病気」です。

軽症を含めると小学生の5%、中
学生の10%がかかるともいわれます。

立ちくらみやめま
い、朝起きられず午
前中調子が悪い、疲
れやすい、頭痛など、

原因は？

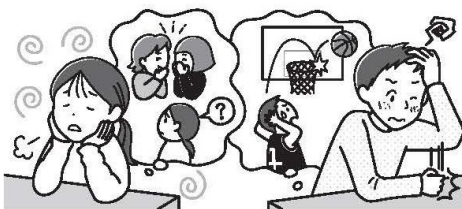
要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調

治療には
長い時間が必要。
気になる症状が
あればお医者さんへ。



「ストレス」を上手に付き合おう



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、心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなります。

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？

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



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 <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
静的	
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	

大泉中には、スクールカウンセラーと心のふれあい相談員の先生たちが決まった曜日に来てくれます。相談室の場所は3階です。気になった方は、ぜひ相談室をのぞいてみてくださいね。もちろん、困ったことがあったら相談しやすい先生や、保健室の先生たちに話をしてくださいね。

【月曜日・水曜日】
遠藤 美季 先生

【火曜日】
高橋 さゆり 先生

【木曜日】
寺島 恭子 先生