



ほけんだより1月



NO.10

令和8年1月8日
八千代町立東中学校

新年を迎えました。冬休みは楽しく、健康に過ごすことができたでしょうか。1月5日は「小寒」、この日から寒さが本格的になる日。そして、1月20日は「大寒」、1年で1番寒い日です。寒さに負けず、今年1年を元気にスタートさせましょう！

2026年が、みなさんにとって笑顔いっぱいの素晴らしい1年になりますように。今年もよろしくお祈りします。

1月の保健目標

感染症の予防に努めよう
生活のリズムをつくろう



1月の保健行事

1月 9日 (金) 昼休み	1年生身体測定
1月14日 (水) 昼休み	2年生身体測定
1月16日 (金) 昼休み	3年生身体測定



頑張った成果を発揮できますように・・・

朝型にチェンジ
本番に強い自分になろう

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。



うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

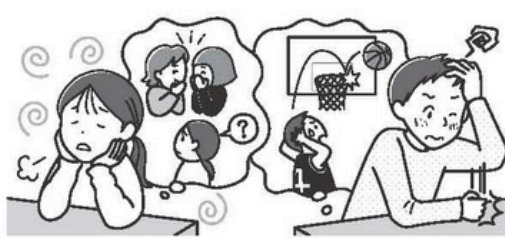
リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

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、**ストレッサー**は、**あなた自身**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。



誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。例えば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1、2、3・・・」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場を離れる、ノートや紙に出す、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。