

# ほけんだより



令和8年1月14日  
板橋区立板橋第五中学校  
校長 太田 繁伸  
保健室

3学期が始まりました！みなさんの元気な顔が見ることができて嬉しいです。3連休もあり、お休みモードから、まだ抜け切れていない人はいませんか？頭がぼんやりしてしまう人におすすめなのは、「歩く」ことです。朝でも、夕方でも、休みの日でも、寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めますよ。近所をお散歩するだけで気分転換にもなりますし、道端の小さな草花、面白い看板や建物を発見するのも楽しいです。ぜひ歩いてみてください。



## 1月保健目標 教室の換気に注意しよう



先週、給食保健委員のみなさんに教室の換気をお願いをしました。  
休み時間は積極的に教室の換気をしましょう。

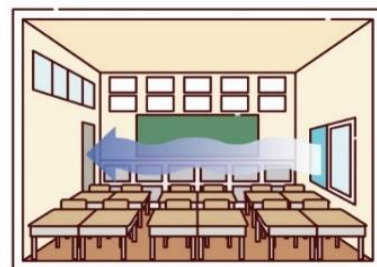
換気をしないまましていると・・・

- ①体調不良になりやすい（空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどがあらわれる）
- ②感染症にかかりやすくなる（ウイルスが空気中に漂ったままになると、かぜなどの感染症を引き起こしやすい）
- ③アレルギーを発症するかも（ホコリやダニ、カビなどがたまと、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります）

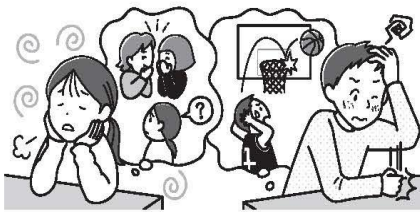
1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けて、きれいな空気に入れ替えることが大事です。

寒いですが、みなさん協力してくださいね。

**2カ所を開けて、空気を流しましょう。**



# 「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がある  
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
  - 引越す 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。

<p><b>動く・騒ぐことで発散する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●カラオケで歌う</li> <li>●運動をして</li> <li>●汗を流す</li> <li>●踊る</li> </ul>	<p><b>感情を表現してスッキリする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●思いっきり泣く</li> <li>●感情を書き出す</li> <li>●人に話す</li> </ul>
<p><b>なにかに没頭して現実を忘れる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●好きなものを食べる</li> <li>●料理をする</li> <li>●友だちと遊ぶ</li> </ul>	<p><b>心を落ち着けてリラックスする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お風呂に入る</li> <li>●自然に触れる</li> <li>●好きな香りをかぐ</li> </ul>