

# ほけんだより

# 1月

2026/1/7 発行

膳所高等学校保健室

2026年がスタートしました。この1年が、

実り多き年となりますように。皆さんは、冬休みをどのように過ごしましたか。受験や考査、机に向かう時間も多いたが、おすすめしたいのは「歩く」こと。全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することで、脳の活性化や心身のリフレッシュになりますよ。



## 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なくありません。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、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とは？

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



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。



ストレスを味方につけ、コントロールできるといいですね!



# ＊じつは冬も大切＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

## 「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

### 引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



## ノロウイルスなど感染性胃腸炎にもご注意を！



災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。災害時、自分にできることを考えてみましょう。

### 被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。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。

### 避難後

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
- 掃除や整理整頓
- 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。



### ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。



### 弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

### 言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。



## 【スクールカウンセラー来校日】

1月9日（金）16日（金）23日（金）30日（金）

\* 日程が変更になる場合もあります \* 1枠50分です \* 生徒・保護者どちらも利用可能です

\* 面談の予約は担任または保健室まで