

# My☆health 12月

冬休み号

R7年12月22日

川北中学校 保健室

自主プラン、修学旅行、文化祭など、2学期はたくさんの行事がありました。皆さんの、一番思い出に残っていることは何ですか？楽しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったこと、悔しかったこと、いろいろなことを経験した2025年もあと数日です。冬休みに、こころと体の調子を整えて、新しい年を気持ちよく迎えてほしいと思います。

## 冬休みのすごしかた

1月13日（火）

身体計測（全学年）

がありますよ！

### 早寝・早起き を続けよう！

睡眠の役割は、  
「記憶の定着」「感情の整理」「身体・脳の疲労回復」  
「身体機能の回復」です。

睡眠時間をしっかり確保し、  
朝型の生活リズムに整えよう！



### 食べすぎ に注意！

クリスマスとお正月は、食の誘惑が多い  
時期。少しでも栄養バランスやカロリーを  
気にして、食事をしてみませんか？

食べすぎたから、と朝食を  
抜くのは逆効果。腹八分目を  
心掛けよう！

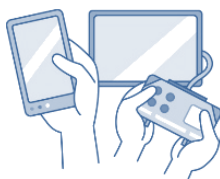


### 人が集まる場所 に注意！



インフルエンザ警報が継続中  
です。不要不急の外出は避けま  
しょう。どうしても外出する場合  
は、マスクや咳エチケットなど、  
家族で感染対策をしましょう。

### デジタルデトックス に挑戦！



寒いので、スマホやゲームの時間  
が増えそうです。使い過ぎは心身の  
疲労につながるので、思い切ってデ  
ジタルデトックスをおすすめします！

### デジタルデトックス って？

スマホやゲーム機器などから一定時間の距離を置く  
ことで、心と体をリフレッシュさせることです。

こんな方法でやってみよう！

メール、SNS、ア  
プリなどの通知  
を必要最低限に  
設定！

使用場所・使用時  
間などを制限す  
ると決めて実行  
する！

事前に家族や友  
人に伝えておく  
(宣言する)と成  
功率アップ！

家族や親せきが集まる年末年始は、  
百人一首・トランプ・すごろく・福笑い・各種  
ボードゲームなどの遊びが  
おすすめ！



もちろん、雪などに気を付  
けながら雪遊びや凧あげも  
いいですね。

スマホやゲーム機器から  
離れて、みんなで楽しい  
時間を過ごしてみませ  
んか？

# 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  
ストレスを感じていませんか？

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。  
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なく、  
心身に変化を与えるものは、すべてストレッサーになりえます。

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
- 引っ越し

など



## 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

よい結果  
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、心身の健康に影響を及ぼします。

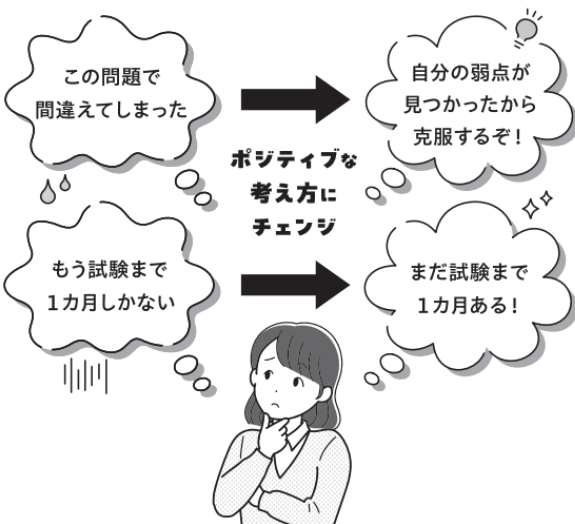
「甘えるな」「逃げるな」と言われることもありますが、本当につらい時には、ストレッサーから離れることも考えて。大事なものは、その後「自分は、いま何に対してどんな反応をしているのか」「どうすれば、もう一度立ち向かえるようになるのか」と「自分とていねいに向き合う」ことです。

気持ちの整理が難しいときは、保健室やスクールカウンセラーを利用してください。😊

## ストレスと上手に付き合うコツ

### 👍 考え方にアプローチ

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。



### 👍 行動にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なかは人それぞれ。  
自分に合った方法を探してみてください。

