

My☆health



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、いろんなことを経験した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

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。少しだけ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。



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などと決めて実行する！

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、雪などに気を付けて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ます。

ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス



- ①やる気が出る
- ②集中力や注意力が上がる
- ③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

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



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。大事なのは、その後に「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^{アプローチ}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^{アプローチ}にアプローチ

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。

動的

動く・騒ぐことで発散する

- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る



発散系

感情を表現してスッキリする

- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す



静的

静的

なにかに没頭して現実を忘れる

- 好きなものを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ



浄化系

心を落ち着けてリラックスする

- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ

