

ほけんだより

1月

七尾市立七尾中学校
令和8年1月8日



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います。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、香りには様々な効能があります。

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

感染症対策は続けよう！

12月の後半、インフルエンザB型も近隣で確認されています。感染性胃腸炎も増えていました。まだまだ油断せず、感染症対策を続けましょう。



インフルエンザ

いつから
登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|------|------|
| 発症(発熱) | 解熱 1日目 | 2日目 | | | | | 登校OK | |
| | 解熱 1日目 | 2日目 | | | | | 登校OK | |
| | | 解熱 1日目 | 2日目 | | | | 登校OK | |
| | | | 解熱 1日目 | 2日目 | | | 登校OK | |
| | | | | 解熱 1日目 | 2日目 | | 登校OK | |
| | | | | | 解熱 1日目 | 2日目 | | 登校OK |

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。

高は、こんなもの
ストレスです

- 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、生命を守るために重要な仕組みです。

| 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 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。

発散系

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

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

動的 に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

静的 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