

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



うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



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、香りには様々な効果があります。

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

解熱してから
2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

| 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 |



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

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。

