

# 保健だよ!!

Hoken Dayori

見附市立南中学校  
保健室

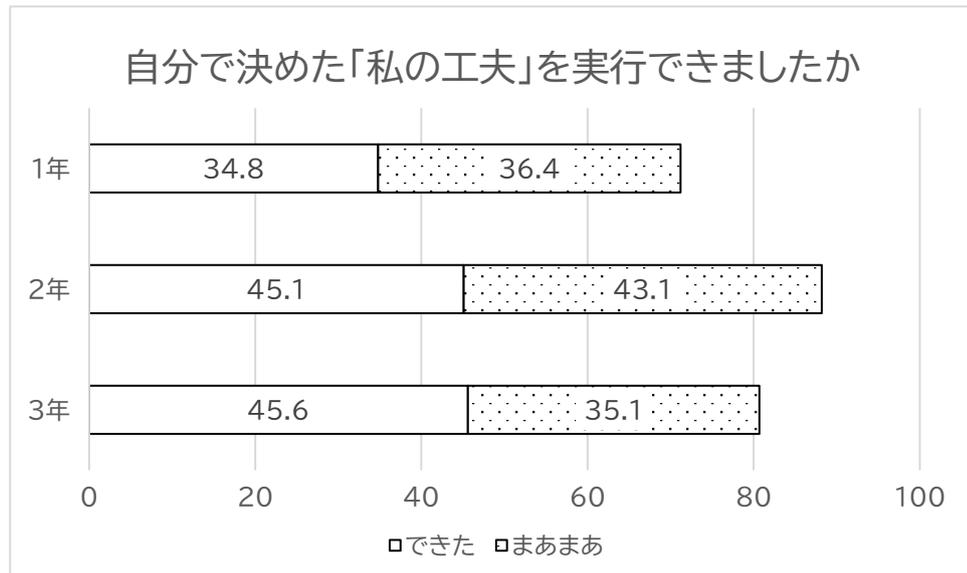
令和8年2月5日(木)

寒さが一年で最も厳しい2月になりました。空気が乾燥し、インフルエンザが流行しやすい季節です。市内では、学級閉鎖の措置をとる学校もあります。毎日の生活リズムを整えてしっかり睡眠をとる、手洗いを徹底する、必要に応じてマスクを着用するなどして体調管理に努めてください。



## 第3回「My 健」結果

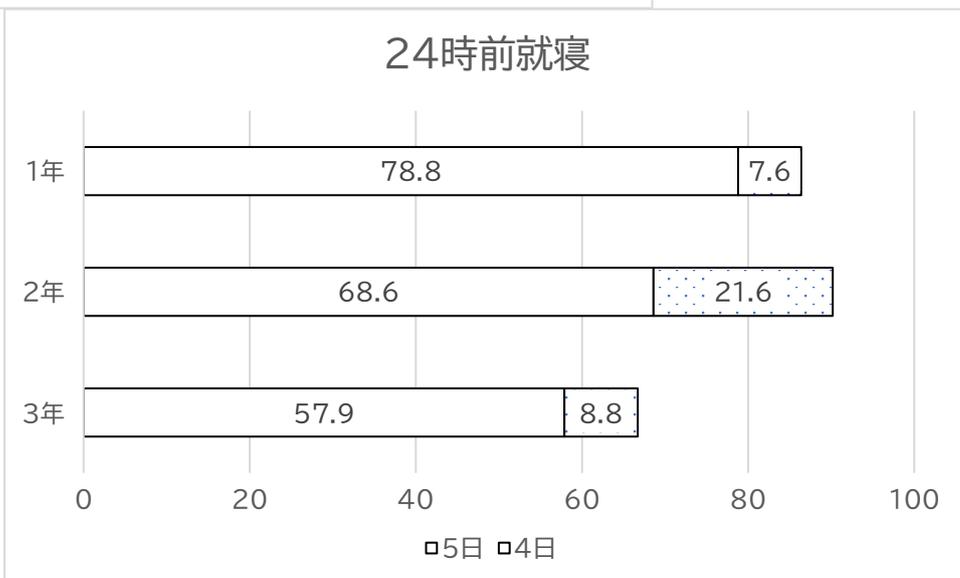
1月19日(月)～1月23日(金)までの5日間、第3回「My 健」を実施しました。第3回の「My 健」では、「しっかりと睡眠時間を確保するための私の工夫」を決め、実践しました。



自分で決めた「私の工夫」を実行できた生徒(「できた」「まあまあできた」と回答した生徒)が70%を超えました。特に2年生は88.2%の生徒が自分で決めたことを実行できたと回答しました。

睡眠時間を確保するための工夫を決め、24時前就寝することができた生徒は、2年生で90.2%と高い割合でした。

今回は、「スッキリ目覚めるために、朝起きたらすぐにカーテンをあける」「〇時に寝る・〇時に起きると家の人に宣言した」



など、11月に行った快眠セミナーでのアドバイスを実行した人が多くみられました。また、家庭学習の時間を工夫したり、寝る前のスマホをやめたりする人も多くみられました。「工夫をしてみたら意外と実行できて、睡眠がしっかりとれた」と自分で決めた工夫で質の良い睡眠が取れた感想を書いてくれた生徒もいました。中には、自分の決めた工夫でメディア時間をこれまでよりも1時間減らすことができた生徒もいました。



# ストレス と上手につきあおう

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で強すぎるストレスや、ストレスが長く続くと心と体の健康に影響を及ぼします。だからこそ、ストレスと上手につき合っていくことが大切です。

ストレスを感じるのは、試験や友達とのトラブルなど、ネガティブなものだけではなく、習い事や人間関係、自分の体調不良や家族の体調不良、新年度のクラス替えなど、日ごろの生活の中でのちょっとした変化でもストレスを感じることがあります。

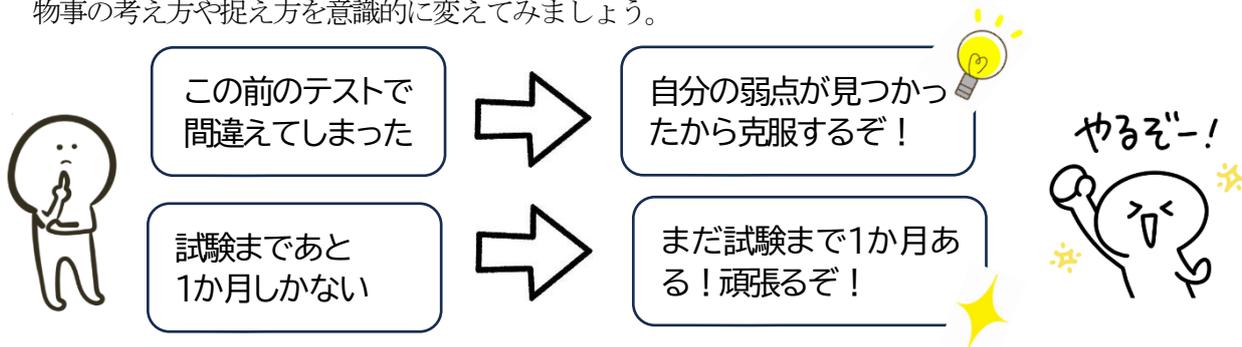


## ストレスと上手につき合うコツ

誰もがストレスを必ず抱えているものです。ストレスを0（ゼロ）にすることはほとんどの人はできません。大切なのはストレスを「消す」のではなく、「自分はどうなことにストレスを感じるか」ということに注意を向けてストレスと上手につき合うことです。

### 【考え方を変えてみる】

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。



### 【ちょっとした対処法をたくさん持つ】

体を動かしてリフレッシュする  
幸福ホルモンを分泌させて、イライラや不安を緩和してくれます

毎日の中に「楽しい時間」をつくる  
好きな音楽を聴くなど、毎日のルーティンに小さなごほうび時間を組み込む工夫が、ストレスのクッションとなります。



言葉にして表現する  
誰かに話したり、文章に書きだしたりする「アウトプット」が心の整理につながり、ストレスの軽減効果が期待できます

睡眠・食事・生活リズムを整える  
日常の当たり前を大切にすることが、結果的にストレスを減らす近道になります。

つらいときは先生に相談しよう  
スクールカウンセラーに相談もできます

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です。自分にあった方法を探してみましょう。