

ほけんだより



令和8年1月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

新しい年が明けました。皆さんの新年の抱負は何でしょうか。抱負とは、単なる目標だけでなく、計画や意気込みを含みます。いつまでに、何をするかを決めて実践していくと、自分が思い描く理想に一步步近づいていくのではないのでしょうか。

まずは、早寝、早起き、朝食摂取など基本的な生活習慣を整え、自分の健康管理をしましょう。

勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



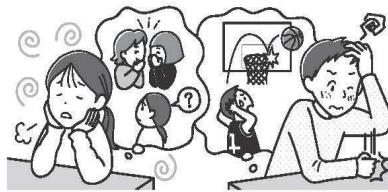
部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



これから寒さが厳しくなりますが、感染症予防、学習能率アップのためにも、換気は必要です。教室のCO2モニターで、1500ppm 以下になるように換気しましょう。

「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、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とは？

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

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

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。



何事も経験を積むと、それを次に生かすことができます。自分の中の引き出しが増え、それが成功体験につながるとよいですね。