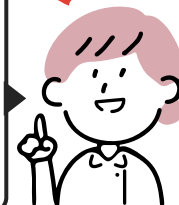


ほけんだより

様々な行事がたくさんあった2学期。一つ一つに一生懸命取り組み、そして毎日の授業や部活動にも頑張ってきた皆さん。心も体も大きく成長したことでしょう！

冬休みは、学校での忙しい毎日から少し離れ、心と体の疲れをリフレッシュする大切な時間でもあります。家族との時間を楽しんだり、趣味に打ち込んだり、普段できないことに挑戦する良い機会です。生活リズムが崩れないよう体調管理に気をつけながら、充実した冬休みにしてくださいね。



感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション

健康に

ポイント1 **手洗い** **ウイルスを寄せ付けない**

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2 **換気** **マスク** **免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント3 **食事** **睡眠** **運動** **うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避 **咳エチケット** **検温** **休養**

人混みは避ける
腕やハンカチでおさえる
体調が悪いと思ったら
無理しない

教室の乾燥対策



生徒保健委員会が管理の中心となって、加湿器が稼働中です！家でも乾燥に注意して過ごしてください。冬でも水分補給を忘れずに！

3学期

身体測定のお知らせ

1月 8日 (木) : 3年生
1月 9日 (金) : 2年生
1月 13日 (火) : 1年生



拡大学校保健委員会で生徒保健委員会が心の健康について発表しました！



今年度は「ココロ・メンテナンス」というテーマで、ストレス発散・リフレッシュ方法について話をしました。先生方がオススメするリフレッシュ方法を共有したり、深呼吸を一緒にやったり、日々の小さな良いことに目を向ける大切さについて発表しました。リフレッシュ方法は一つだけでなく、たくさんもっておいた方が良いでしょう。発表を参考に色々な方法を試してみて、自分に合うリフレッシュ方法を見つけてくださいね。

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

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。

