

# ほけんしたより 1月

R8.1.16  
何北中保健室

いよいよ3学期がスタートし、1週間が終わりました。冬休みの生活リズムから抜け出せましたか？

今年のインフルエンザの流行は少し落ち着いているようですが、これからは特に感染症増加の時期もあり、さらに体調管理が大切な季節です。

こんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整え、3学期も元気に過ごせるようにしましょう。

## 2計測について

日 時 · 1年…1月21日(水) 2校時 · 2年…1月26日(月) 1校時

· 3年…1月19日(月) 1校時

場 所 身長…保健室 体重…ひだまり

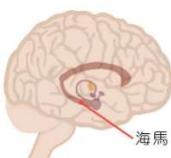
\* 上下体操服(半袖・ハーフパンツ)で測定します。

心も体も

## 元気に受験期を乗り越えよう！

### 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

#### ① 繰り返し復習すること



記憶を整理して保存するのは、脳の「海馬」。記憶の固定までに大切なことは、繰り返し復習することです。

#### ② 声に出して読むこと

声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため、音読すると記憶に残りやすいと言われています。

#### ③ 人に説明すること

友だちに説明すると、自分がきちんと理解できているかチェックができます。

#### ④ 睡眠時間を十分取ること

脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとる方が効率よく記憶できます。

#### ⑤ 気持ちを切り替えて

脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると記憶によく残るそうです。



# 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。

- 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  
○ 紧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 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。



### SC 三辻先生の授業について

- 3年生 … 1月30日(金) 6校時  
「受験期のストレスとの付き合い方について」
- 2年生 … 2月13日(金) 6校時  
「コミュニケーションについて」

以上のテーマで授業をしていただく予定にしています。  
ストレスとの上手な付き合い方、人とのコミュニケーションの取り方について学び、自分事として考える  
機会にしましょう。

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。  
いつでも声をかけてくださいね。

### 弱音を吐くのは恥ずかしい?

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

### 言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。



ちょ  
と  
話  
じ  
で  
み  
ま  
せ  
ん  
か  
?