

# ほけんだより 1月号



## 諫早高校定時制 保健室



あけましておめでとうございます。いつもより少しだけ長い冬休みはどうでしたか？ゆっくり休めたでしょうか？

2026年は『午年』です。馬は力強く、前に前にかけることから、前進や飛躍の年と言われています。

心も体もエネルギーを蓄えて、ぐんと成長できる年にしたいですね！

2026年もどうぞよろしくお願ひいたします 😊

## 1月17日は『おむすびの日』



今から31年前、1995年1月17日に阪神淡路大震災が起こりました。電気やガス、水道が止まり、生活に苦しむ被災地に全国から炊き出しのおむすびが届けられたことから、1月17日が『おむすびの日』と定められました。

また、この震災をきっかけに災害ボランティアが知られるようになり、この年の1年間で約137万人の人がボランティアとして活動したそうです。



さいがいたいさく

## 見直してみよう、災害対策



みなさん、「防災リュック」を知っていますか？

豪雨や地震が起きて、家から避難しなければならないときに、その場で必要な物をかき集めるのは時間がかかり、その間にも危険は迫ってきます。そんな時に防災リュックを作つておくと、それを持ってすぐに避難することができます。家にあるもので簡単に作れるので、ぜひ備えてみてください！

## 防災リュックの中身は？

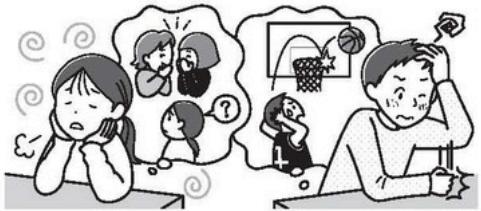
ひとり1つのリュックを用意します！



- ・飲料水 500mlのペットボトル3本（約1日分）
- ・非常食セット（缶詰、乾燥食品、食器類など）
- ・救急セット（絆創膏、常備薬など）
- ・懐中電灯
- ・貴重品（現金、小銭、身分証明書のコピーなど）
- ・携帯電話の充電器、モバイルバッテリー
- ・衣類（下着、靴下、雨具など）
- ・衛生用品（トイレットペーパー、簡易トイレ、ウェットティッシュなど）

ここにあげたものは一例で、他にも必要になるものは多くあります。自分でも調べて、もしもの時に困らないようにしましょう！

# 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、生命を守るために重要な仕組みです。

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

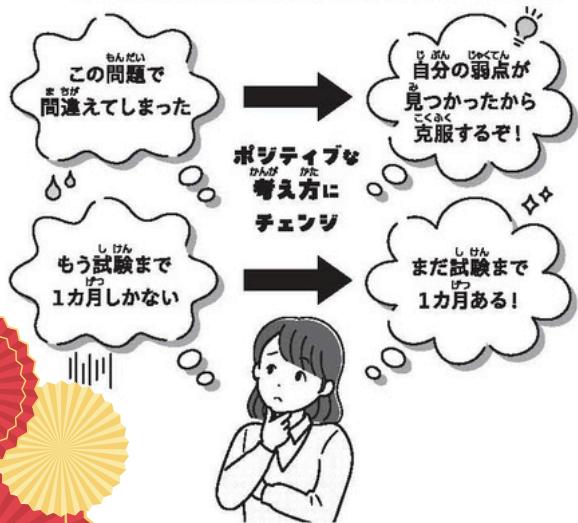
ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。

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。



### 行動 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。

#### 発散系

##### 動く・騒ぐことで発散する



##### 運動的

##### なにかに没頭して現実を忘れる

- 好きなものを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ



#### 净化系

##### 感情を表現してスッキリする



##### 静的

##### 心を落ち着けてリラックスする

