

ほけんだより 1月

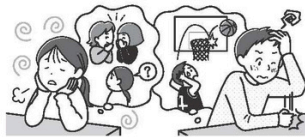
令和8年1月13日
相模原市立旭中学校
保健室



新しい年が始まりました。今年も一日一日を大切にしながら、笑顔あふれる一年にしていきましょう。また、失敗をおそれず、さまざまなことに挑戦する一年になることを願っています。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



「ストレス」 上手に付き合おう



久しぶりの学校で、友人関係や部活動、試験…。日々のストレスはたまっていませんか？

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。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

- 部活動の部長になる
- 合格発表の瞬間
- 進学・進級
- 新しく始める習い事
- 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。



「ストレス反応」は
生命を守るための防御システム

あなたの体が「本気モード」になる瞬間



ストレス反応
筋肉が緊張する
その理由
逃げたり戦ったりする準備をするため



ストレス反応
心拍数が上がる
その理由

血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため



ストレス反応
注意力や集中力が高まる
その理由
危険や課題にすぐ対応するため



ストレスは敵？ 味方？

ストレスの「量」がその正体を決める



過度なストレス



- ◎夜も眠れない
- ◎身体が不調でいっぱいになる
- ◎食欲がなくなる

体や心に悪影響



適度なストレス



- ◎やる気が出る
- ◎集中力や判断力が上がる
- ◎意欲が高まる

成長のチャンス！

こころの傷、放置しないで



心地よい温度に触れ続けて起こる低温やけど



普通のやけど

危険から身を守るための「無条件反射」がはたらくため、自然に手を引っ込めることができます。



やけどへの対処



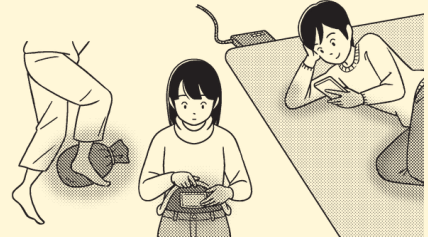
すぐに流水で20分ほど冷やす！



水ぶくれはつぶさずにガーゼでおおう！

低温やけど

心地よいと感じる温度では、危険を感じられず皮ふを温め続けてしまい、気付かないうちにやけどを起こしてしまいます。



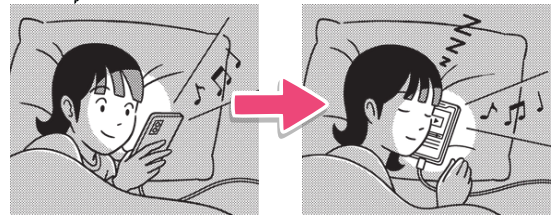
スマートフォンによる低温やけどに注意！



布団の上で、充電しながら動画を再生していると、スマートフォンの表面温度は50°C近くに上昇します。

そのまま居眠りをして低温やけどを負った例が報告されています。

視力低下・ブルーライトの影響なども考えて、電気を消すときにはスマホは見ない方が良いでしょう…。理想は寝室にスマホを持っていかないこと！



今月の間違い探し～かぜには気をつけよう～



インフルエンザはもちろん、ノロウイルスにも注意が必要です。健康なからだで、新年を迎えましょう。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに！



7つ間違いがあります。答えは保健室前の掲示板に！

