

# ほけんだより



令和8年1月14日 江戸川区立南葛西中学校 保健室



## ストレスと上手に付き合おう!



### 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、試験や友達とのトラブルなど、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。

## モヤモヤを吹き飛ばせ! ストレスと上手に付き合うコツ



### 集中力が切れたら

#### 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。



### 考え方にアプローチ

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。

この問題で間違えてしまった

自分の弱点が見つかったから克服するぞ!

ポジティブな考え方にチェンジ

もう試験まで1カ月しかない

まだ試験まで1カ月ある!



### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

### 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



その他にも…、運動をして汗を流す カラオケで歌う 踊る 友達と遊ぶ  
人に話す 好きなものを食べる 料理をする 自然に触れる お風呂に入る  
好きな香りがかぐ 温かい飲物を飲む 思いっきり泣く など

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう。



# 勉強の 効率アップ↑↑の コツ

# がんばれ! 受験生!

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。



## 睡眠時間をしっかり確保 ~夜型から朝型へ~

朝型にチェンジ!

### 本番に強い自分になろう

#### 脳が活発に働き出すのは、起きてから約3時間後です。

試験は昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

睡眠時間を削って勉強していませんか? 夜型生活にはデメリットが!

#### ① 定着カダウン

睡眠により脳の疲労回復が図られ記憶したことが整理されます。  
睡眠時間が短いと、せっかく勉強しても忘れてしまうかも。

#### ② 集中カダウン

夜更かしした翌日は、ボーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

#### ③ 免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。



## 適度に休憩する

集中力は長い時間はもちません。適度に休憩をした方が集中できます。



## うま 馬く 休もう

#### 深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

#### 好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

#### ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

#### 飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

## 朝ごはんをしっかり食べる

空腹では集中力が落ちます。朝ごはんを必ず食べましょう。



## 部屋の換気をする

締め切った部屋だと、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。

