



八王子市立長房中学校
保健室
令和8年1月9日

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひします。
冬休みは元気に過ごせましたか?
ぜひ思い出話を聞かせてくださいね。



1月の保健目標

風邪を予防しよう



1月の保健目標は「風邪を予防しよう」です。
冬休み中に風邪をひいてしまった人は、いませんか?
この時期は、風邪をひきやすくなります。
手洗いうがい、3食食べる、早寝早起き…etc
基本的な生活習慣を見直しましょう。
生活習慣を整えることで体の免疫力が高まり、風邪の予防につながりますよ!
3学期も元気に過ごすために、一人一人が体調管理を意識するようにしましょう。

おもちによる窒息を防ごう

お 正月といえばおもちですが、弾力が強く、口に入れるとべたっと張りついて飲み込みにくいため、乳幼児にとっては窒息の危険が高い食品です。

お正月料理は家族みんなで楽しめるよい機会ですが、3歳くらいまではかむ力・飲み込む力が発達途中のため、おもちは食べさせないようにしましょう。



それ以降で食べさせるときは、安全に食べる工夫を忘れずに。



小さく切る

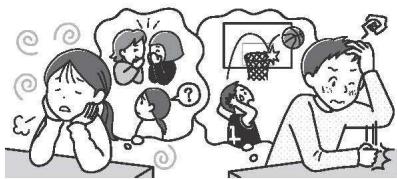
よくかませる

必ず大人が
正面から見守る

また、食べている途中に走ったり笑ったりする、のどに詰まることがあります。座って落ち着いて食べさせましょう。

大人も子どもも安心して楽しいお正月を過ごすために、食の安全にも気を配ってあげてください。

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

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

良い結果、達成感

体や心に悪影響

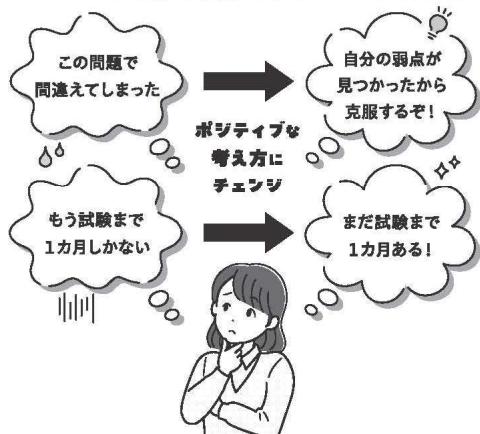
ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。
だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

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



- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る

感情を表現してスッキリする



- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す

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

静的

心を落ち着けてリラックスする



浄化系