



湘南学院高等学校 保健室発行 令和8年1月

3学期が始まって1週間が過ぎました。生活リズムは戻ってきたでしょうか。

学校としては、少しずつ次の学年に向けてまとめに入っていく時期にもなります。1, 2年生は進級に向けて、3年生は卒業に向けて、今自分がやるべきことを見定めましょう。小さい目標を立てて少しずつステップアップしていけるようにすると、進めやすくなります。

何はともあれ健康第一！元気に一年を過ごしましょう。今年もよろしくお願いします。



ストレスと 上手に付き合おう



人間関係、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はないでしょうか。

ストレスは、適度であればやる気や集中力が上がり、良い結果や達成感につながることで人を成長させます。一方で、ストレスが強すぎたり、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 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。



👉 行動 にアプローチ

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。





体調不良を理由に保健室に来る生徒の生活リズムを聞いてみると、睡眠不足の人が多くみられます。そこで今年度のほけんだよりでは睡眠に関するクイズをシリーズでお届けし、みなさんに睡眠の重要性を伝えていけたらと思います！（前は11月号です！）

Question 3

「睡眠中に体内で分泌されるホルモンで

眠気を誘うものはどれでしょう？」



- ① メラトニン ② セロトニン ③ アドレナリン

・・・答えは①



メラトニンは、体内で「眠りのホルモン」として知られています。メラトニンは昼と夜のリズムを作る役割があり、夜になると分泌され、眠気を引き起こします。

ではメラトニンはどうしたらうまく分泌されるのでしょうか。それは生活習慣がカギです。

◆起床、就寝時刻を一定にする

→体内時計を整えるためにできるだけ同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう。

◆寝る1時間前はリラックス

→スマホやパソコン画面から出るブルーライトはメラトニンの分泌を妨げます。寝る前はスマホも休ませて！

◆夜のカフェイン摂取を控える

→コーヒーやエナジードリンクに含まれるカフェインは覚醒作用があります。飲むタイミングを考えましょう。

◆朝、自然光を浴びる

→朝起きたらカーテンを開けて自然光を浴びましょう。体内時計がリセットされます。

冷えは
万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない