



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くようにすると、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ひします。



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ことがあるのではないでしょうか。

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。

発散系	
動的 動く・騒ぐことで発散する <ul style="list-style-type: none">カラオケで歌う運動をして汗を流す踊る	静的 感情を表現してスッキリする <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">お風呂に入る自然に触れる好きな香りをかぐ
浄化系	



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！（前回は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、
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

