

（きけんだより）1月

令和8年1月28日
国立市立第三中学校
保健室

またインフルエンザの波が…

冬らしく、とても寒い日が続いています。インフルエンザ B に感染する人が増えてきました。花粉も飛び始め、もうしばらくは、過ごしにくい日が続きそうです。しっかり食べてしっかり寝て、元気に乗り越えましょう。

3年生は特に、心身ともに健康で受験に立ち向かい、残りの三中生活を楽しく過ごしてほしいです。1, 2年生の皆さんも、感染対策をしっかりして、3年生を応援しましょう。

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、生命を守るために重要な仕組みです。

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

体や心に悪影響

過度なストレス



- 夜眠れない
○ 紧張や不安でいっぱいになる
○ 食欲がなくなる など

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 にアプローチ

物事の考え方や捉え方に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。

