



令和8年1月13日 三崎高等学校 保健室

明けましておめでとうございます！今年は午年ですね。その中でも、「丙午（ひのえうま）」の年になります。「丙」は陽の火を表し、「午」も火の属性をもつことから、2026年は情熱や行動力が高まり、エネルギーに満ち溢れた年となるそうです。2026年も様々なことにチャレンジできるよう、まずは自分の生活習慣を見直し、体調管理をしっかり行いましょう！大きく飛躍する1年となるよう、保健室からも応援しています。



..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠たいなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

..... 冬もしっかり寝るコツ

- 朝に日の光を浴びる
- 休日でも同じ時間に起きる
- 日中に体を動かす

睡眠を味方に付けて、
冬でも元気に
過ごしましょう。



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
- こんなものが
ストレッサーです

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

過度なストレス

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

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 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。



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。

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います。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

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。

心も体も元気な1年に!

