

# 保健だより 1月

令和8年1月19日(月)  
群馬県立高崎北高等学校  
保健室

新しい年が始まりました。今月は勝負の時を迎えている人も多いことでしょう。焦りや不安もあるかもしれませんが、そんな時こそ「しっかり食べて、しっかり寝る」という基本を大切に。生活リズムを整えて、当日は実力を「うまく（馬く）」発揮しましょう。皆さんの努力が実を結び、すべてが「ウマ」くいきますように！保健室から全力で応援しています。

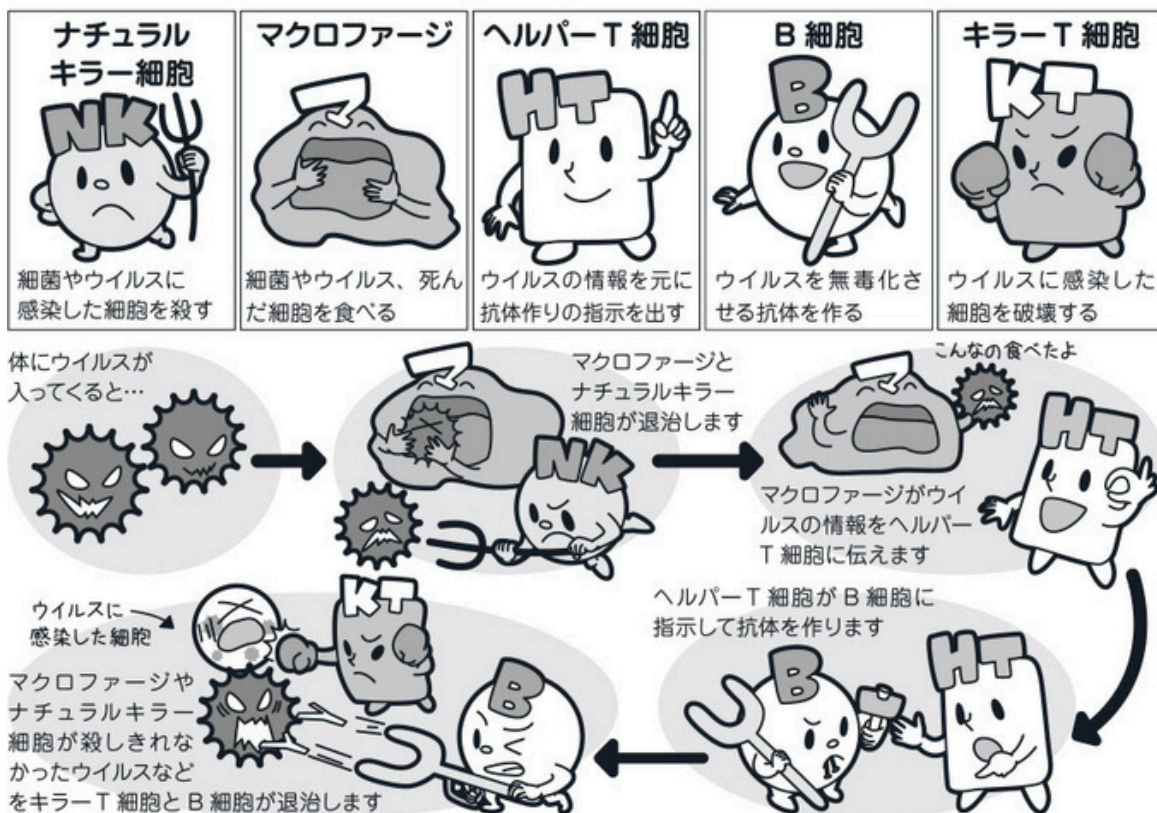
## 感染症予防のために 免疫力を上げよう



空気が乾燥し、気温が低くなるとウイルスが活発に動き出します。ウイルス性の感染症（インフル、コロナ、胃腸炎等）にかかると潜伏期間に気づかず感染させる恐れがあります。手洗い、うがい、換気と「病気に負けない体づくり」にも取り組みましょう。

## 体をウイルスから守るしくみ

免疫は「病気のウイルスやウイルスに冒された細胞を退治する」ものです。健康な人の体では免疫が正しく機能しているため、多少のウイルスでは病気にかかりません。



## 免疫力を上げるには

### 食事



緑黄色野菜や冬野菜をたくさん取り入れよう。

### 休息



夜型になりがちですが、睡眠は大切です。休めるときは休息時間を確保しよう。

### 笑顔



前向きな笑顔を心がけよう。NK細胞が活性化するそうです。



# 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  
のではないのでしょうか。

## 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なくありません。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。

実は、こんなものもストレッサーです

- 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
- 引越す 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

良い結果、達成感

### 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

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。



# 馬く休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



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体がすっきりします。

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。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

## スクールカウンセラー 大野先生の来校日

\*1月30日  
\*2月6日  
\*3月6日  
いずれも金曜日です。

事前予約制ですが当日も空きがあれば可能です。保護者の相談も承ります。お気軽にご連絡ください。

がんばれ受験生!!

