



令和8年1月29日
種子島高校 保健室



2026年が始まり、1ヶ月過ぎようとしています。毎日寒い日が続いていますが、体調はどうですか？受験を控えた人や毎日の勉強や部活で忙しい日々を送っている人も今はきっと「息つく暇もない」という気持ちで過ごしていることと思います。そんなときは、温かい飲み物を飲んだり、深呼吸をしたりして、心と体を少し緩めてあげてください。心も体もポカポカに保ち、この冬を元気に走り抜きましょう！



受診はもうすませましたか？

4月の視力検査後まだ病院受診していない人に、先週「眼科受診のお願い」を配付しました。まだ受診が済んでいない人は早めに病院受診をしましょう。受診が済んだ人は、保健室に「報告書」を提出してください。



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。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

睡眠を味方につけて、
冬でも元気に
過ごしましょう。



冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチ アイケア

まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしつかりと目を閉じてみましょう



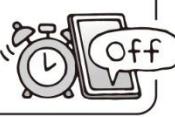
暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



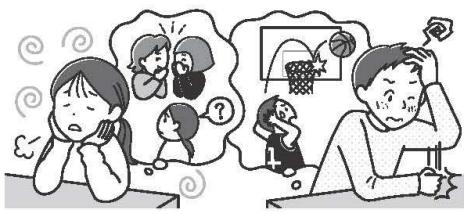
ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。

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
○ 紧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。

