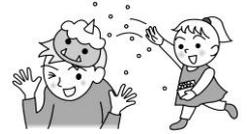




令和8年2月2日
小平市立花小金井南中学校
保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先には、小さな芽がつき始めています。目に見えないくらいのスピードで春は確実に近づいています。新しい季節に向けての準備を始めましょう。



ストレスと上手に付き合おう

An illustration of a blue cloud-like character and a red heart character holding hands and standing on a small patch of ground with flowers.

今月の保健目標
心の健康について考えよう

♡ 「ストレス」って何者?!

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレス」と呼びます。ストレスは、試験や友達とのトラブルなど、ネガティブなものだけではなく、心身に変化を与えるものはすべてストレスになりえます。

《実はこんなものもストレスです》

- ・部活動で部長になる
- ・合格発表の瞬間
- ・春からの新生活
- ・引っ越し など

♡ ストレス反応が起こる理由は?

脳はストレスを受け取ると「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。

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

A cartoon character holding a sign that says 'ストレス' (Stress). The character is surrounded by stars and the text 'やる気 UP!!' (Energy UP!!).

- やる気がでる
- 集中力、注意力UP
- 創造性が高まる

過度なストレス

A cartoon character being crushed by a large, heavy sign that says 'ストレス' (Stress).

- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱい
- 食欲がなくなる

良い結果・達成感

体や心に悪影響

♡ 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よう。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は人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

