ほけん室だより11月

釧路市立桜が丘中学校 保健室　２０２５．１１．０４

朝晩が冷え込み、体調を崩しやすい季節になりました。睡眠と朝ごはんをしっかりとり、風邪や感染症に負けない体を作りましょう。また、期末テストが近づくこの時期は、睡眠不足やストレスにも注意が必要です。体も心も整えて、元気に冬を迎えましょう。

Qストレスってなぁに？

①嫌なことがあるとき
②意欲がわからない、無気力になる
③過食になる

A 全てストレス！

ストレスとは、外部から刺激（ストレッッサー）に対して、心や体に生じる様々な反応のこと。ほどよいストレスには集中力ややる気を高めることがある。過剰になったり長期間続いたりすると身体的に症状が現れる。また、原因となる、ストレッサーには人間関係や環境の変化など心的なものと物理的なものがある。

保護者の皆様へ

段々と季節も冬へ近づき寒くなってきました。感染症も流行する時期でもありますので、病院へ受診された場合には、「学校感染症等に関する意見書」を病院で受け取り、学校へ提出してください。また、病院によっては受け取れない場合もありますので、その際は学校までご連絡ください。よろしくお願いします。

ストレス症状はひとそれぞれ

ストレスは誰にでも起こり得る自然な反応！

ストレス対処方法

①自分の状態に気づく

→気分が沈む、やる気が出ない、体調が悪いなどの変化に気づく。

②発散する

→趣味や運動、友人と話すなど、気分転換になることをする。

③リラックスする

→30分だけでも自分のための時間を作り、リラックスをする。

④生活習慣を整える

→定期的な健康診断や規則正しい生活を心がける。