



福井県立三国高等学校 保健室

令和8年1月 発行



明けましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごせましたか？  
昨年11月頃のインフルエンザ流行時、本校では大きな流行はありませんでした。  
しかし、感染症のピークはこれから1~2月です。油断せず、予防を徹底していきましょう！



## 生活リズムは崩れていませんか？倦怠感などの症状がある人は見直してみよう！

- ☑ 1日3食、栄養バランスの良い食事をとる
- ☑ 適度な運動をしている（1日少なくとも30分程度の歩行以上）
- ☑ 寝る1時間前にはスマホ等の利用を終える
- ☑ 早寝早起きをする
- ☑ 感染症予防(手洗いや換気など)を心がける
- ☑ 自分のストレス解消法がわかり、実行している



ぐっすり眠れない人へ…  
寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで  
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に  
つかっている



ものをパクパク  
食べている

### 歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。  
猫背を続けていると体に負担がかかって  
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな  
ります。  
猫背を防ぐためにこんなことを意識して  
歩きましょう。

少し先を  
見る

お腹に軽く  
力を入れる

肩の力を  
抜く

腕を後ろに  
引くように  
動かす



こまめな手洗いが  
予防の基本です。  
プラスして  
やってみよう！

## 感染症予防に役立つ

こんなこと

あんなこと



## なぜ冬は眠たくなりやすいのか？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか？  
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。



寝る前のスマホ等の利用や夜更かしが加わると、さらなる日中の体調不良に繋がりますね。

……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

冬季は起床したい時間に、まだ日が昇っていないことが多いですね。

皆さんは朝の起床後、どのように体を目覚めさせていますか？外に出て冷気を浴びる、  
朝シャワーを浴びる、等々試行錯誤しているのではないのでしょうか？

目覚めに必要な明るさは2,500~10,000ルクスとされています。曇り空の朝でも屋外  
なら5,000~10,000ルクス、窓際でも2,000~3,000ルクスはあるので、朝はカーテンを  
開けて過ごしてみてください。

しかし、日の出前に起きる人は、難しいですね。室内灯も500ルクス程度です。

### いろいろ試しても、生活リズムを整えても、朝の目覚めに困る人へ……

光時計やブライトライトという商品も出ています。これらは、自分で設定した時間に自然  
光に近い光を出してくれるものです。一度家の人と相談してみてください。



# 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

- 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



### 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



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。



## からだの声に耳を傾けて

体の声に耳を傾けていますか？ 実は私たちの体は「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

- 眠れない、頭痛、腹痛が続く・・・不安や緊張、ストレスが続いていませんか？

対処法→ 運動や音楽を聴くなど好きなことでストレス発散、誰かに話を聞いてもらう

- 目の痛み、頭痛、肩こり・・・スマホやパソコンを使いすぎていませんか？

対処法→ 使用時間を見直す、運動、ストレッチをする

- 朝から倦怠感、疲労感・・・夜更かし、休日だけ朝寝坊、朝食欠食はしていませんか？

対処法→ 時間の使い方を見直し、生活リズムを整える

体の声に耳を傾け、SOSに気づくことが、自分の健康を守ることに繋がります。

