



2026 年が始まりました。今年の干支は「午」です。午年は、馬が後ろを振り返らずに常に前へと進む姿から、活発さや前進する力を象徴する年とされています。今年は干支の勢いに乗って新しいことに挑戦してみたり、これまで以上に勉強や習い事に力を入れて取り組んでみたりして、自分自身の成長に向けて大きく前進できる1年にしていけるといいですね。

1月の保健目標

## 風邪の予防に努めよう



冬休みは、体調を崩さず元気に過ごすことができたでしょうか。1月もまだまだ感染症に気を付けて生活してください。12月は免疫力を上げるための規則正しい生活が大切だという話を載せましたが、それ以外の風邪予防についても改めて確認し、意識していけるとよいですね。

## 感染症対策できていますか？



「水分補給」 「マスクの着用」 「こまめな手洗い」 「教室の換気」

学校での感染症対策として毎年耳にしている4つだと思いますが、日々、体調不良等で保健室に来室する人を見ている中でなかなか意識できていないと感じるのが、「水分補給」です。

## 冬の水分補給が感染症対策になる理由

“線毛（せんもう）”という名前を聞いたことはありますか？ 線毛は鼻やのどの奥の気管支にあり、異物を体外へ出す働きをしています。鼻やのどから侵入したウイルスや細菌は、線毛から分泌される粘液がキャッチ、その粘液ごとくしゃみや咳で体の外に排出されるという仕組みになっています。

しかし、冬の乾燥した空気はせん毛の働きを弱め、粘液の量を減らしてしまうため、乾燥するほどウイルスや細菌は体の中に入りやすくなってしまいます。かぜの予防には、のどの乾燥を防ぐことがとても大切であり、その方法のひとつが水分補給です。冬でもこまめな水分補給を心がけ、乾燥対策をしていきましょう。



# ストレスと上手に付き合おう



人間関係、部活動、勉強…。  
みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることも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。「ストレス要因」と言われることもあります。

ストレッサーは人間関係のトラブルや体の不調、学習面の不安などのネガティブなものだけでなく、心身に変化を与えるものは全てストレッサーとなります。

実は、こんなものも  
ストレッサーです

- 部長やリーダーになる
- 合否発表の瞬間
- 春からの新生活
- 家庭環境の変化
- 生活環境（騒音・温度等）
- 生活習慣の乱れ など

## ストレスは敵？ 味方？

適度なストレスは、意欲の向上や成長に良い影響を与えることもあります。一方で、ストレスが強すぎたり、長く続いたりすると心身の健康に良くない影響を及ぼします。

過度なストレスによって現れた体や心の不調は、心のSOSサイン。そのサインに気付いたら、少し休憩をしてみましょう。ストレスは生きていく上で避けられないもの。だからこそ、ストレスを成長の糧にしたり、SOSサインには早めに気付いて対処したりすることで、上手に付き合う方法を見つけていくことが大切です。

### 適度なストレス



- ◎やる気が出る
- ◎集中力が上がる
- ◎創造性が高まる

### 過度なストレス



- ◎夜眠れなくなる
- ◎不安や緊張が高まる
- ◎食欲がなくなる

良い結果  
達成感

体や心に  
悪影響

参考にしてみてね！

## ストレスと上手に付き合うコツ

### 考え方を変える

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみることで、気持ちが軽くなることがあります。



「もう試験まで1か月しかない…」

→ 「まだ1か月もある！」

「失敗しちゃって落ち込む…」

→ 「もう同じ失敗はしない！」

### 行動で発散する

ストレスの解消法は人それぞれ。自分に合った方法を探してみてくださいね。

- ・好きな音楽を聴く
- ・映画やアニメ等を見る
- ・友達と遊ぶ、家族で出かける
- ・気持ちを紙に書き出してみる
- ・好きなものを食べる
- ・スポーツやダンス等で体を動かす

