

# ほけんだより1月

令和8年1月13日  
仰高小学校保健室

明けましておめでとうございます。今年も子供たちの健やかな成長を保護者のみなさんと見守っていきたいと思います。

## 発育測定を行います

14日(水)	1,2年生	必ず体育着を持ってきてください。 髪の長い人は下の方で結ぶようにしてください。
15日(木)	3,4年生	
16日(金)	5,6年生	

測定後、記録用紙を渡します。欠席したお子さんは後日測定を行います。

## 体温を上げて元気に活動!

「朝起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」と感じる寒さが続いています。寒い冬は体温を上げることを意識してみましょう。体温が上がると、自然に活動的になれます。特に朝ごはんは大切なので、朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。

### 【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる  
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす  
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない  
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる  
(体全体を温める)



冷えは万病のもと

免疫力の低下  
生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘

首や肩の凝り

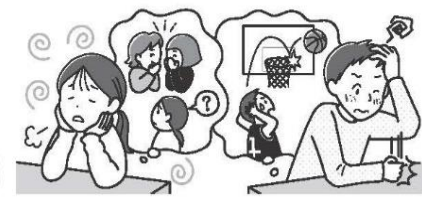
肌荒れ

寝つけない

### おすすめあたたかグッズ



# ストレスと上手に付き合おう



お子さんも大人も、毎日の生活の中でストレスを感じることがあります。ストレスと上手に付き合っていく自分なりの方法を見つけたいですね。

## 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、心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなります。

- 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?

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



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。

### 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



## ストレスと上手に付き合うコツ

### 考え方

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

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。

