

令和8年2月5日 豊島区立西巣鴨中学校



2月5日は「笑顔の日」です。これは「ニ(2)コ(5)ニコ」の語呂合わせにちなんで、いつも笑顔でいることを目的としてボランティア団体の有志によって制定されました。笑顔は心身の健康に良い影響を与え、リラックス効果や免疫力向上にもつながると言われています。

2月の保健目標 心の健康について考えよう

中学生になると、勉強や部活動、人間関係など、毎日の生活がとても忙しくなります。その中で、知らないうちに心が疲れてしまうことがあります。心の元気は目に見えませんが、体の健康と同じくらい大切です。

♡ 心の疲れってどんなもの? ♡ 心が疲れると次のような変化が出ることがあります。

- ・ちょっとしたことでイライラしたり、怒りっぽくなる。
- ・集中できず、ミスが増える。
- ・夜なかなか寝付けない。
- ・朝起きるのがつらい。
- ・頭痛や腹痛がある。
- これらは甘えではありません。心が出している大切なサインです。

【毎日の生活で心のケアを】 心の健康を守るために、今日からできことがあります。

- ①生活リズムを整える … 夜ふかしをすると、心も不安定になりやすいです。決まった時間に寝て、朝日を浴びることで、心も元気になります。
- ②自分の気持ちに気づく … 「今、ちょっと疲れているな」「不安だな」と気づくだけでも効果あり。気持ちを頭の中で言葉にしてみましょう。
- ③好きなこと・ホッとできる時間をもつ … 短い時間でも自分が安心できる時間をもちましょう。
- ④深呼吸でリラックス … ゆっくり息を吸って、ゆっくり吐きましょう。
緊張したときや不安なときにおすすめです。



話すことは、心をつなぐこと

直接話すメリット

友だちとスマホでばか
りやりとりしていませ
んか? 顔を見て直接
話すことには、文字だ
けのやりとりにはない、
メリットがたくさんあ
ります。

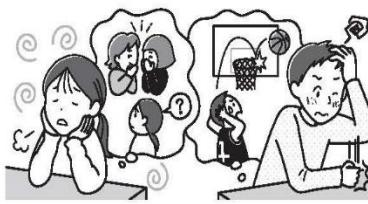
ひょうじょう こえ
表情や声のトーンなどがわかる
ひょうじょう こえ ちん もく なが ことば べつ き も き
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

● **誤解が生まれにくい**
しつもん あいて はんのう み はな い ちが
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

● **信頼関係が深まる**
しん らいかん けい ふか
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか?
お かお あ はな
文字だけでは知ることできなかったお互いの「本
とう おも き たが ほん
当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

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ます。

- 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、生命を守るために重要な仕組みです。

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

良い結果、達成感

過度なストレス



- 夜眠れない
- 紧張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる

体や心に悪影響

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 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 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。

