

早いもので2学期も明日で終わりです。みなさん充実した2学期を過ごせましたか？

さて、24日から冬休みが始まります。講習等もありますが、心と体をゆっくり休める時間を作り、有意義な冬休みを過ごしてください。受験が控えている3年生の皆さんは、共通テストに向けて体調を整え、十分に力を発揮できるようにがんばってください。今年は11月頃から変異株とみられるインフルエンザが流行っています。本校では11月中旬から下旬にかけて流行のピークがありました。年末年始は人の移動やたくさんの方が集まる場面が多くなりますので、感染症予防に留意し行動するようにしましょう。特に受験生の皆さんは手洗い・うがい、マスク着用、換気等、しっかりと感染防止対策をしてください。

さて、新しい年を迎えます。1年の始まりにぜひ今年の目標ややるべきことの計画を立ててみてください。より有意義な1年を過ごせるように自分なりの目標や計画を立ててみましょう！冬休み、生活リズムを崩さず、健康で元気に楽しく過ごしましょう！

寒い冬、体は冷やしてほしくない。でも感染症予防や室内の二酸化炭素濃度を下げるため(=きれいな空気にするため)、換気もしてほしい。ということで、冷え対策もしつつ、換気もしっかり行いましょう。

## 冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ぎしましょう。

- 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

### 寒がりさん 冷え性さん

#### あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



#### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

#### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



#### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

### 湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



#### 湯船につかるメリット

##### 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体外に出すなど疲れが和らぎます。

##### ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

##### 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

### 換気をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



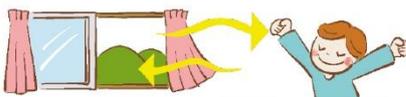
嫌なおいがこもって、心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる



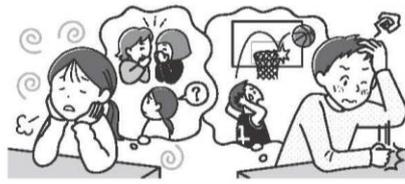
カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

2学期の最初、1年生のHR活動で「ストレスマネジメント」を学習しました。2年生の皆さんも昨年のHR活動で学習しました。皆さん、上手にストレスマネジメントできていますか？困ったら「相談」も大切です。

# 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です

- 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
- 引越す など

## ストレス反応が起こる理由とは？

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。

発散系	
<b>動く・騒ぐことで発散する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●カラオケで歌う</li> <li>●運動をして汗を流す</li> <li>●踊る</li> </ul>	<b>感情を表現してスッキリする</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●思いっきり泣く</li> <li>●感情を書き出す</li> <li>●人に話す</li> </ul>
<b>なにかに没頭して現実を忘れる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●好きなものを食べる</li> <li>●料理をする</li> <li>●友だちと遊ぶ</li> </ul>	<b>心を落ち着けてリラックスする</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お風呂に入る</li> <li>●自然に触れる</li> <li>●好きな香りをかぐ</li> </ul>
動的	静的
浄化系	

朝型にチャレンジ！  
本番に強い自分になる

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

- ❗ 免疫カダウン
- ❗ 定着カダウン
- ❗ 集中カダウン



睡眠不足は免疫力を下げる。記憶は寝ている間に整理され、体調を崩すリスクが高まります。

記憶は寝ている間に整理され、折角勉強しても忘れてしまうかも。

夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



← 3年生の皆さんは、こちらも!! 共通テストや受験本番に向けて、体調管理が大切です! 体調管理の基本は睡眠と食事! 体調の自己管理ができる人になりましょう!