

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

令和8年1月9日発行 No.9

新年、あけましておめでとうございます。充実した年末年始を過ごすことができましたか？冬休みが明け、学校生活が再スタートします。少しずつ日常のリズムを取り戻していきましょう。

さて、今年は午(うま)年です。午は「活力」「前進」「挑戦」を象徴する干支といわれています。勢いよく走り出す馬のように、新しいことに前向きに取り組むことで、大きく成長できる一年です。時には立ち止まりながら、自分のペースを大切にしつつ、充実した毎日を送ってください。



ストレスと上手に付き合おう！

○ストレスの原因「ストレッサー」とは？

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えます。

例えば…

- ・合格発表の瞬間
- ・春からの新生活
- ・引っ越し
- ・結婚

など

ポジティブなものでも実はストレッサー。

○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進めるため
	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

○良いストレスと悪いストレス

適度なストレス



- ◎やる気が出る
- ◎集中力や注意力が上がる
- ◎創造力が高まる



良い結果、達成感

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



心や体に悪影響

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 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。



香りが招く健康トラブル「香害」とは？

香害(こうがい)とは、香水・柔軟剤・アロマなどの強い香りによって、健康被害が生じることを指します。症状は人によってさまざま、頭痛、めまい、吐き気、倦怠感、目や鼻の炎症、呼吸困難などがあります。

香料に含まれる化学物質(揮発性有機化合物:VOC)が原因となることが多く、敏感な人だけでなく、長時間さらされることで誰にでも影響が出る可能性があります。学校では、柔軟剤などの強い香りによって、頭痛やめまいで授業やテストでの集中力の低下や、廊下やトイレなどの共用スペースでも不快感や気持ち悪さを感じることがあります。

香害を防ぐために
できること

- ◎香りの強い柔軟剤の使用は控えめにする。
- ◎ハンドクリームや制汗剤なども強い香りのものは避ける。
(無香料のものが無難！)
- ◎換気をこまめに行い、化学物質を室内にためない。
- ◎香りに敏感な人の存在を理解し、互いに配慮する。



香りの良いものはリラックスや癒しになりますが、人によっては不快に感じることもあります。香りの好みや感じ方は人それぞれなので、学校では特に周りの人への配慮を心がけましょう。



「依存症」について保健委員会で学びました！

【保健委員会での伝達研修の様子(12/17)】





10/24(金)、南部高等学校等保健会生徒保健委員会研修会が開催され、本校からは保健委員2名が代表として参加しました。

令和7年度のテーマは「高校生が陥りやすい様々な依存について～深刻になる前にできること～」でした。依存症というと、アルコールや薬物、ギャンブル、ゲームなどがよく話題にあがりますが、買い物、自傷行為、学習依存、運動依存など身近なところにも「やめたくてもやめられない」状態が多く存在します。



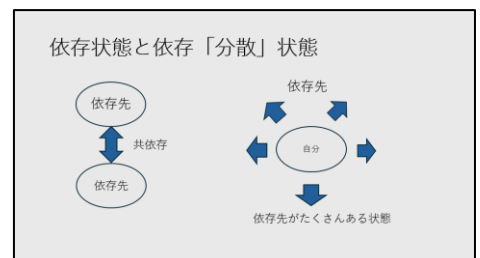
今回の講演では、依存するものを減らすのではなく、「健康的な依存先を増やすこと」「依存している人の心を理解するネットワークを広げる」という新しい考え方について学んできました。

12月17日(水)の一斉委員会にて、保健委員全体に向けて伝達研修を行いましたので、ここでスライドの一部を共有させていただきます。

<p>依存症はだらしのないのか？</p> <p>↓</p> <p>ここが必要としているから求めてしまう</p>   <ul style="list-style-type: none">・人は一人では生きられない・人は心が弱くできている <p><u>依存してもいい！</u></p>	<p>15歳までの逆境体験と依存症の関連</p> <div><div><p>逆境体験</p><p>いじめの被害 厳格なしつけ 過剰な期待 家庭の不安 ※まじめな人に多い</p></div><div><p>心の状態</p><p>ここがおぼれる 孤独感 さみしさ</p></div></div> <p>→ 心の依存症</p> <ul style="list-style-type: none">・※やりすぎ、あるものを長時間使う：身体の依存・予防ができるのは学生のうち	<p>依存のもとにある問題</p> <ul style="list-style-type: none">・自分に自信が持てない・人を信じられない、助けを求めにくい・本音が言えない・感情のコントロールが難しい・現実でうまく対応できない不安がある <p>→ これらが積み重なると依存に向かいやすい</p>  
---	--	--

【伝達研修参加者の感想】

- ・依存は良くないと思っていたけれど、依存すること自体は悪くなくてそれを分散していくことが大切だとわかった。
- ・15歳までの逆境体験がその後の依存性に関連してくることがわかった。これからは、依存を分散させることを意識したい。
- ・今まで自分は依存性とは程遠いと思っていましたが、今日の講習を聞いて、案外身近にあったり、それが依存なの？と思うものもありました。自分が依存しないようにするためにはどうしたらいいかを考えていきたいです。
- ・一個のものに強く依存しないように依存先を多く作って心を安定させたいと思った。
- ・不安な時など何かに依存したい時は誰にでもあるということ、そのはけ口をたくさん持つべきだということがわかりました！何事も自分でコントロールできる範囲で楽しんでいけるようにしたいと思います！



☆皆さんも、安心できる人間関係や趣味・友人・活動など、適度な依存先を持つことでストレスを分散し、心の健康を保ちましょう。