



大阪市立淀川中学校 保健室 2026.1.8 発行

冬休みはどうでしたか？先生は「冬休みもう終わり！？」と思うほどあつという間に感じる冬休みでした。休みが充実するほど「行きたくないなあ」と思う人もいると思います。もちろん、先生も例外ではありません。大人も子どももみんな一緒です。ですので、今週は頑張らなくて大丈夫です。朝早く起きただけ、学校に歩いてきただけで十分頑張っています。ゆっくりのんびりと学校モードの生活リズムへ戻していきましょう。

3学期は本当にあつという間です。残り3か月を切りました。悔いの無いように今の学年、学級、中学校生活を過ごしてください。先生も応援しています。

## 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



### 深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

### ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

### 好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

### 飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときます。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう



### 《保護者のみなさまへ》

平素から学校保健へのご理解とご協力をありがとうございます。のんびりと休みを過ごした後の学校生活はリズムを取り戻すまで子どもたちは心も体も疲れやすくなっていると思います。私もサポートはさせていただきますが、保護者のみなさまも何かございましたらご連絡していただければと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

