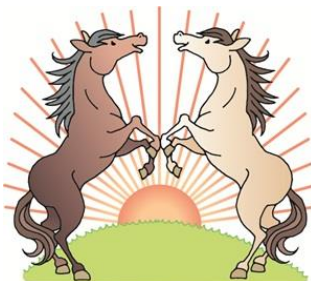




令和8年1月13日  
大阪府立山田高等学校  
保健室

あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか。気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。先週から学校生活が再開しましたね。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまうっていう人はいませんか。そんな人におすすめなのは、「歩く」ことです。寒さに負けず、一歩外に出てみましょう。歩くことによって全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めてスッキリする効果がありますよ。



1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。その後、復興に大きな力となったボランティア活動への認識を深め、災害への備えを強化するため、1月17日は「防災とボランティアの日」に制定されました。日本に住む以上、地震は避けられません。自然災害は完全に防ぐことはできませんが、備えによって自分や周りを守ることができます。日頃の備えと教訓を忘れず、「誰かが備えているはず」ではなく、私たち自身ができることから始めましょう。

## ～自宅で災害が起きたときに備える3つのポイント～

### ①水と食料を確保しよう ～ローリングストックってなに？～

#### 備える

加工食品（水やインスタント食品、缶詰）を少し多めに置いておく



#### 消費する

消費期限の近いものから消費する

#### 買い足す

消費した分だけ買い足す

#### ローリングストックのいいところ

- 何がどれくらい備えてあるのか、いつでも確認できる。
- 食べ慣れた味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- いざという時の消費期限切れを防ぐ。

### ② 自宅での避難経路を確保しよう

- 家具の固定: 倒れやすい棚やテレビはL字金具で固定
- 通路の安全: 玄関や廊下に物を置かない
- 非常口確認: マンションなら非常階段の場所を確認
- 停電時対策: 懐中電灯をすぐ取れる場所におく



### ③ いざという時の行動を考えよう

- 家族で集合場所を決める（近くの避難場所など）
- スマホの充電を常に意識（モバイルバッテリー）
- 防災アプリを入れておく（Yahoo 防災速報など）



# ストレスと上手に付き合おう



テストや受験、友人関係、部活動など、日々の生活の中で緊張や不安を感じることはありませんか。こうしたストレスは、必ずしも悪いものではありません。むしろ、全くない状態よりも、適度なストレスが心身に良い影響を与えることがあるのです。大切なことは、ストレスをなくすことではなく、上手に付き合っていくことです。

## 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、試験や友達とのトラブルなど、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になりえます。

実は、こんなものもストレッサーです

- ・部活の部長になる
- ・合格発表の瞬間
- ・春からの新生活
- ・引っ越し
- ・結婚 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
- ◎集中力や注意力が高まる
- ◎創造性が高まる など

いい結果、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 など

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になります。

## 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

どんなストレス解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分にあ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>動 的</b><br><b>何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>静 的</b><br><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>・好きな香りを嗅ぐ</li> </ul> |
| 浄化系  |   |