



和歌山市立貴志中学校 保健室 2026.2

2月4日は立春です。この日から春分までの間に吹く暖かくて強い風のことを「春一番」と言います。暦の上では春を感じますが、引き続き寒さには気をつけたいですね。

3日は節分。豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

先月、インフルエンザの流行で学級閉鎖をしました。まだまだ油断はできません。感染症予防のためにも「手洗い・うがい・換気」や体の抵抗力を高めるために「食事・睡眠・運動」を見直してみましょう。

## ストレスってなんだろう？

私たちの体と心は強いつながりがあります。体の調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭痛や腹痛を引き起こすこともあります。

### ○ストレスの仕組みとは？

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと・悲しいことなど様々な刺激を受けて変化します。

この刺激を「ストレッサー」変化を「ストレス反応」といいます。例えば、嫌なことがあって気分が落ち込む…こうしたことが積み重なると、体がしんどくなる、やる気がなくなる、いらいらして物や人にあたるなど様々な影響が出てきます。

## 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、気持ちが悪くなることもあります。



### 👉 行動

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。

