



令和8年1月15日発行
十和田工業高等学校保健室
文責 小田 留美子

2026年、そして3学期がスタートしました。体調万全で良いスタートを切れたでしょうか?まだ頭がぼんやりしていたり、からだが思うように動かなかつたりしていませんか?そんな人は生活リズムを見直して、早めに学校モードに切り替えてくださいね。

3年生にとっては高校生活最後の学期、これから課題研究発表会や学年末考査も控えていますので、落ち着いた生活を送り、十分な準備をして本番に臨みましょう。

また1・2年生にとっては学年最後の学期で、1月は自分の将来を考える進路関係の行事があります。自分事として将来をイメージしましょう。1/27~28にはスキー教室も予定されています。体調を整え、ケガなくウィンタースポーツを楽しみましょう。その後は学年末考査へと向かいます。

さらに、感染症についてはまだ油断はできませんので、引き続き手洗い・うがい、マスク着用、十分な睡眠と栄養、部屋の換気・加湿は実践してください。インフルエンザB型にも警戒が必要です。

2学期に比べたらあっという間の3学期、みなさんには気持ちよく、悔いなく締めくくってほしいと願っています。

災害のとき自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るために行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。

被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 掃除や整理整頓
- 物資などを運ぶ

など

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

⇒12月に大きな地震がありましたね。今一度災害のことを考えてみましょう!!

朝型にチャレンジ

本番に強い自分になろう

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

免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま

集中力ダウン

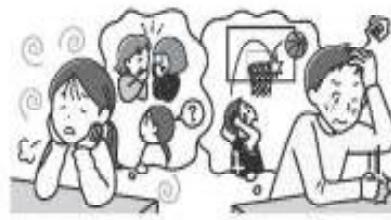
夜更かした翌日は、ぼけ、睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

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。

⇒学年末考査があります。また3年生は自動車学校の試験もあります。「徹夜すれば大丈夫!」ではなく、計画的に勉強に取り組みましょう!!

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
ストレスを感じことがある
のではないでしょうか。

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。

- 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
● 引っ越しなど

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
○ 集中力や注意力が上がる
○ 創造性が高まるなど

過度なストレス

過度なストレス



- 夜眠れない
○ 疲労や不安でいっぱいになる
○ 食欲がなくなるなど

良い結果、達成感

体や心に悪影響

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。

発散系

動く・騒ぐことで発散する



- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る

感情を表現してスッキリする



- 思いつき泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す

動的

なにかに没頭して現実を忘れる



- 好きなものを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ

静的

心を落ち着けてリラックスする



- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ

浄化系