



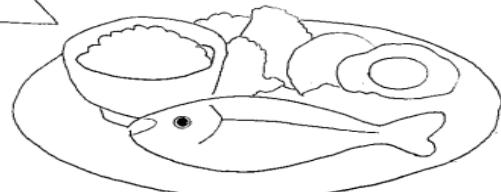
体力づくりを 始めよう!

いよいよ 持久走が始まります。

体力づくりは、運動だけでなく、食事・睡眠・入浴もとても大切です。
毎日の生活を少し意識して、元気に持久走を乗り切りましょう！

① 食事でエネルギーチャージ

- ・主食(ごはん・パン)→エネルギーのもと
- ・主菜(肉・魚・卵)→筋肉をつくる
- ・副菜(野菜・きのこ)→体の調子を整える



朝ごはんを抜くと、力が出ません

昼ごはんや晩ごはんも3つの栄養をそろえて
食べよう。持久走のある日は特に忘れずに！



② 睡眠で体力回復

- ・夜ふかしをしない
- ・スマホは寝る30分前にオフ
- ・できるだけ同じ時間に寝る



睡眠は最高の回復時間

③ 入浴で疲れをリセット

- ・シャワーだけでなく、湯船につかる
- ・血液がよくなり、筋肉がほぐれる
- ・リラックス効果も○



生徒保健委員より

2026年になりました。今年もよろしくお願ひします。皆さんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、健康な心と体が必要です。今年も、怪我や病気に気を付けて過ごせますように。3年の受験生は、希望の進路が叶うよう最後まで頑張ってください。

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…そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸でき、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

2年保健委員役員が作成したポスターです！1, 2年生は体育の授業で持久走が始まるので、役員4人でテーマを相談して決めました。HR教室へ掲示し、昼休みには放送部さんにもお願ひして、体力づくりについて呼びかけも行っています。

寒さ本番のこの季節、短めのスカートに素足に短い靴下で過ごしていませんか？「冷えは万病のもと」と言われ、免疫力の低下・首や肩の凝り・腹痛・便秘・下痢・生理痛の悪化など体に様々な不調をひき起します。おしゃれをしたい気持ちもわかります。ですが、温かく過ごせるよう工夫してくださいね。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



温かい食べ物や飲み物を摂取する



湯船にゆっくりつかる



適度な運動をして筋肉をつける



冷えに効くツボ(三陰交や湧泉など)をマッサージする



ストレスと 上手に付き合う —



友人関係、部活動、試験…
みなさんも毎日の生活の中で
ストレスを感じることがある
のではないかと思う。

ストレスの原因 「ストレスサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレスサー」と呼びます。

ストレスサーは、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スサーとなります。

実は、こだわらぬ
ストレスサーです

ストレスは敵？味方？

適度なストレス



過度なストレス



ストレス反応が起これる理由は？

脳はストレスサーを受け取ると「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、生命を守るために重要な仕組みです。

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

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方 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。

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。

自分の弱点が見つかってから
克服するぞ！

ポジティブな
考え方で
チャンジ

この問題で
間違えてしまった

まだ試験まで
1ヵ月ある！

もう試験まで
1ヵ月しかない

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

感情を表現してスッキリする

●思いっきり泣く

●感情を書き出す

●人に話す

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

動的

なにかに没頭して現実を忘れる

●好きなもの
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