

ほげんだより ①

令和 8 年 1 月 26 日
播磨福崎高等学校
福崎高等学校
保健室

新学期が始まり半月が過ぎましたが、疲れは出ていませんか？友人関係、部活動、勉強・・・毎日の生活の中でストレスを感じることもきっとあるでしょう。適度なストレスは意欲や成長につながる一方で、強すぎたり長く続いたりすると、心身に影響が出てきます。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。



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、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではなくありません。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。

実は、こんなものもストレッサーです

- 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

適度なストレス



過度なストレス



お・し・ら・せ

□ 災害共済給付の書類 手元にありませんか？

学校の管理下のけがや病気で、保健室から災害共済給付の書類を渡している人は、早めに提出してください。受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。手元に提出し忘れていた書類がないか確認してください。

□ キャンパスカウンセリング

- ・1月 28 日(水)
- ・2月 4日、18日(水)
- ・3月 4日(水)

希望する人は早めに保健室か担任まで。保護者の方もぜひご利用ください。

□ インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症まだまだ流行っています。

いつもと体調が違うと思ったら、無理をせず早めの休養、受診をお願いします。

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。

