

ほけんだより 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

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。

実は、こんなものも
ストレス
サーザーです

- 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



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。

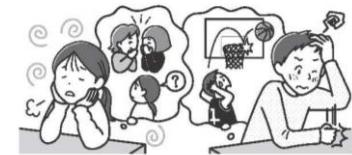


行動 にアプローチ

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。



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、心身に影響がでてきます。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。



お・し・う・せ

□ 災害共済給付の書類

手元にありませんか?

学校の管理下の人がや病気で、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る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なと思ったら、無理をせず早めの休養、受診をお願いします。