

心のほけんだより No.11

2025 年 12 月 2 日 天王寺川中学校 保健室発行

ストレスを感じることはありますか？

最近、「体がだるい」「やる気が出ない」と感じることはありませんか？

もしかすると、それはストレスのサインかもしれません。

ストレスとは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、心や体にかかる負担のことです。

中学生は、勉強や部活動、進路など、やることがたくさんありますよね。こうした環境では、ストレスがたまりやすくなります。

でも、「ストレスを感じている」と自分では気づかないこともあります。

そこで、次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。



もし、自分の心や体の変化に気づいたら、休んだり、誰かに話したりして、早めに対応できます。まずは、今の自分をていねいに観察してみましょう。

そして、ストレスと上手に付き合うことも、大切なセルフケアのひとつです。

睡眠不足がもたらす影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力が
下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

成長期みなさんにとって、睡眠はとても大切です。

体の成長だけでなく、心や脳を健康に保つためにも欠かせません。

つついスマホで動画を見てしまい、寝る時間が遅くなることはありませんか？

スマホなどの電子機器の画面からは、覚醒作用のあるブルーライトが出ています。

寝る 30 分～1 時間前にはスマホを見ないようにしましょう。

気持ちよく眠るために、軽いストレッチや読書をするのもおすすめです。

また、中学生は、1 日 8 時間程度の睡眠が理想です。

しっかり睡眠をとって、明日も元気に過ごしましょう！