



2026.1.8
清流中学校
保健室

2026年が始まりました。みなさん、あけましておめでとうございます！

ところで、みなさんがお正月にもらう「お年玉」。昔は「おもち」だったこと、知っていますか？しかも、ただのおもちではなく、「魂」を象徴するものだったそうです。年の初め、その年の神様「歳神様（としがみさま）」から新しい魂をわけてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂（としだま）」と呼び、それを分けたものが「御年魂（おとしだま）」とされていました。みなさんも、新年を気分新たに健康に過ごしましょう。

生活リズムをとり戻そう

1年の締めくくりとなる**3学期**の始まりです。
お正月モードから抜け出し**良いスタート**を切ろう！



ちょっと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか？

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましよう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けるとは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるんです。

3学期の青木スクールカウンセラー勤務日

時間：10時半～16時（最終受付） ※勤務は水曜日のみ
日程： 1月 21日・28日
2月 4日・18日・25日
3月 4日（今年度の最終面談日）

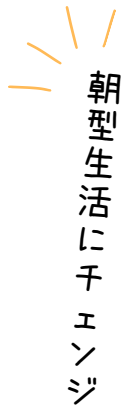
一人で抱え込まないで。



<保護者の方へ>

スクールカウンセラーは、生徒はもちろん保護者の方のご利用も可能です。ちょっと話を聴いて欲しい、子育てのことで悩んでいる...など何でもご相談いただけます。大人になると、悩みや辛さをひとりで抱え込んでしまいがちです。こんなことで相談してもいいのかな？と思わずに、気楽な気持ちでご利用ください。「聴くことの専門家」である青木先生に話をすることで、きっと、気持ちが楽になりますよ。

※面談を希望される場合は、担任または養護（新井）まで、連絡をお願いいたします。



朝型生活に千エッジ

本番に強い自分になる

がんばれ！3年生



睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？

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
れます。睡眠時間が短い
と、せっかく勉強しても忘
れてしまうかも。



集中力ダウン

夜更かした翌日は、ぼー
っとしたり、居眠りしたり
しやすくなります。



試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験本番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。**

ストレスと上手に付き合おう

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。

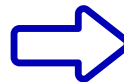
- 部活動で部長になる
 - 合格発表の瞬間
 - 春からの新生活
 - 結婚
 - 引っ越し
- など

実は、こんなものも
ストレッサー！！

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



良い結果・達成感！

過度なストレス

- 夜眠れない…
- 緊張や不安でいっぱいになる…
- 食欲がなくなる など



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。

ストレスを味方につけ、うまく付き合っていけるようになりましょう！