

ほけんだより



令和7年1月9日
伊良波中学校保健室

1月の保健目標 感染症の予防に努めよう



原因がわかっただけそうなのから取り組んでみよう！

今年は午年(うまどし)です。午は「力強さや前進」をあらわし、情熱的で勢いがあり、大きな飛躍や新しいチャンスに恵まれています。みなさんは、どんな一年にしたいですか？
短い冬休みでしたが、体や心が「学校モード」に戻りきっていない人もいませんか。
そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。
心と体の調子を整えて、新しい年をスタートしていきましょう！気になること、心配なことがあれば相談してくださいね。今年もよろしくお願いします。

☆☆ いいスタートを切るには、「今の自分の状況を知る」ことから！ ☆☆

あてはまるものはある？ チェックしてみよう！

- ☐ 朝、決まった時間に起きられている
- ☐ 1日3食バランスよくとれている
- ☐ 夜はしっかり眠れている
- ☐ なんとなく体がだるい／頭が重い
- ☐ イライラ・不安が続いている

チェックが
一つでもついた人



不調の原因はどこに
ありそうですか？

- ・生活リズム
- ・睡眠
- ・食事
- ・心の調子、その他

- ・朝の光を浴びる(セロトニンを増やそう)
- ・朝ごはんを必ず食べてこよう
(まずは一つだけでもいいよ)
- ・体を動かそう(何でもOK)
- ・スマホやゲームから離れる時間をとろう
- ・人に話してみよう(話しやすい人でOK)

学級全員で感染症予防をしよう！ 「流行」にはのらないで！！

沖縄県内インフルエンザが流行してきています。那覇市ではインフルエンザ警報がでています。
伊良波中学校は、年明け6名の生徒が欠席しています。そんな「流行」にのらないよう、自分でできる予防を心がけましょう。

手洗いでできていますか？ 手洗いで予防 (これが一番大切！)

冬は寒く、「水が冷たいからイヤだな」思っている人も
いるかもしれませんね。

手洗いは自分でできる、とても簡単な健康法です。

やってみよう！！

今日からの手洗い！！

- ☐ トイレの後に洗う
- ☐ ごはんの前に洗う
- ☐ 外から帰ってきた後に洗う
- ☐せっけんをつけて洗う
- ☐ 20秒洗う

ウイルスは
こんなところに…

- ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
- スマホの画面 パソコンのキーボード など



だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、
ごはんの前や外から
帰ったときは手洗いを。

風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって
体を休ませる

インフルエンザと診断されたら…
→速やかに学校へ連絡してください。
(いつから症状があるのか(発症日)
いつまでお休みするかをお伝えください)

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

インフルエンザの場合(例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

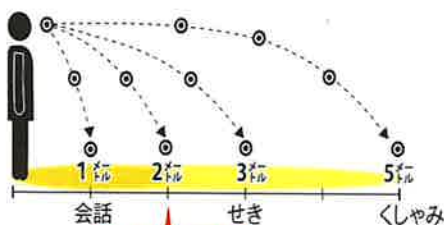
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合				発熱	解熱	解熱後1日目	登校OK	
4日目に解熱した場合					発熱	解熱	解熱後1日目	登校OK

新型コロナの場合(例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合					有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合						有症状	症状軽快	症状軽快後1日目

エチケットマスクで予防！

「飛沫」の飛ぶ距離の目安



友だちやまわりの人にうつさないためにマスク着用が大切なのです！！

正しいマスクのつけ方



「ストレス」 上手に付き合おう



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
のではないのでしょうか。

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

ストレス反応が起こる理由？

脳はストレッサーを受け取ると「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、生命を守るための重要な仕組みです。

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



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



ストレスは、過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。
だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方

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

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。

発散系	
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	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
浄化系	
なにかに没頭して現実を忘れる ●好きなものを食べる ●料理をする ●友だちと遊ぶ	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

きょうの自分は元気かな



「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う (いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない)
- 口調に注意 (「〇〇してほしいな」とやさしく言う)
- クッション言葉を使う (「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける)
- 誰かに伝えてもらう (相談しやすい子に協力してもらう)

