

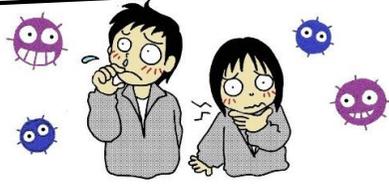
# 保健だより 2月

平成30年2月  
南中学校 保健室  
第10号

今年は記録的な寒波により、立春を過ぎても寒い日が続いています。通学路にもまだ雪が溶けていない場所もありました。体育着の下にインナーを1枚着たり、長めの靴下を履くなど寒さ対策を試みましょう。



## なぜ・インフルエンザ流行中！



南中学校では、先週からインフルエンザによる欠席がとて増えています。

先月の保健だよりで、今年はインフルエンザのA型とB型が同時期に流行しているとお話しました。さらに、今年は「隠れインフルエンザ」に注意が必要とのことです。

インフルエンザの主な症状である「高熱」が出ず、「体の痛み」や「倦怠感」が軽い症状だった場合でも、実は調べるとインフルエンザだったということがあるそうです。だからといって人にうつさないかという話は別です。症状が軽くても、体の不調を感じたらインフルエンザを疑い、マスクなどで周りの人にうつさないように注意をし、無理をせずに家で休養をとるようにしましょう。また、疑いがある場合は、必ず病院で診てもらおうようにしてください。



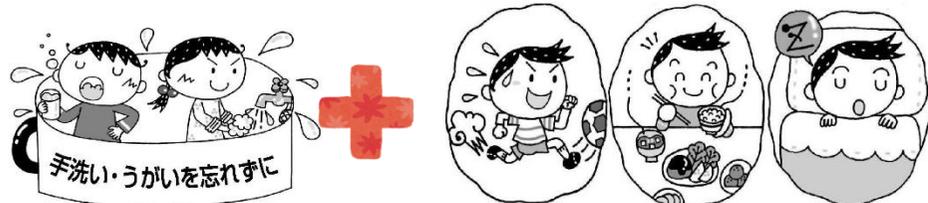
## 感染症、かかる人とかからない人の差は？

インフルエンザが流行っていてもかかる人とかからない人がいます。その要因の一つが、その人のもつ「免疫力」です。人にはもともと病原体と戦う力、つまり免疫力が備わっています。しかし、その免疫力が低下すると、病原体の感染に負け、感染症にかかってしまいます。



インフルエンザやかぜ予防には「手洗い・うがい・咳エチケット」ですが、それにプラスして、「適度な運動」「バランスのよい食事」「十分な睡眠」で免疫力をUPさせるようにしましょう。

インフルエンザを  
予防する方法！



## 「ストレス」って何だろう？



寒い時期、自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうに感じませんか？ 私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって“体がだるい・重い”、あるいは“頭痛”や“腹痛”が起こることもあるのです。

### ★「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化します。この刺激を『ストレスラー』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気なくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。



### ★ストレスをためないためには？

- ♪好きなこと・楽しいことをする
- ♪体を休める
- お風呂にゆっくり入る
- 本を読む
- 音楽を聴く
- 睡眠を多くとる
- おいしいものを食べる
- ♪近くにいる人に話す、相談する
- 友だち
- おうちの人
- 先生
- いつでもできるリラクゼーション法
- 10秒呼吸法
- この動作を3分程度繰り返す
- 終わりに体やひじを曲げ伸ばし、手を「グー」「パー」する。

### ★「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？

ほめられたり、認められたりすると「うれしい」「やる気が出る」ということもあります。実はこれも『ストレスラー』と『ストレス反応』。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとはいえません。

