

# ヘルスケア出口



令和8年2月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

## ●インフルや 広がる速さ 瞬間級●

本校では、先週から、インフルエンザB型が流行しています。感染力が強く、短期間で急拡大しました。引き続き、マスクの着用、ハンドソープでの手洗い、教室の換気などの対策を強化していきましょう。体調がいつもと少しでも違うときは、すぐに先生に知らせてください。



マスクは、咳やくしゃみ等の症状がある場合、周囲への飛沫の広がりを抑える効果があります。そのため、マスクは元気な人が予防のためにつけるよりも、「症状のある人が周りにうつさないためにつける」方が効果的とされています。

### 咳エチケットを覚えよう

#### ウイルスが飛ぶ距離



こんなに近くまでウイルスを飛ばさないために、せきやくしゃみをするときは 咳エチケットを実践しよう。

#### ①マスクをつける



鼻からあごまでおおって、すきがないようにしよう。

#### ②ティッシュやハンカチで口と鼻をおおう



使ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てよう。

#### ③上着の内側や服の袖でおおう



ティッシュなどがなくても、手のひらで押さえるのは×。

## インフルエンザ



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
解熱 1日目	2日目					登校OK		
解熱 1日目	2日目					登校OK		
解熱 1日目	2日目					登校OK		
解熱 1日目	2日目					登校OK		
解熱 1日目	2日目					登校OK		

登校いつから  
できるの？

医療機関によっては、  
発症日を発熱ではなく咳  
や咽頭痛などの症状が現  
れた日とする場合もあり  
ます。医師の指示に従っ  
てください。



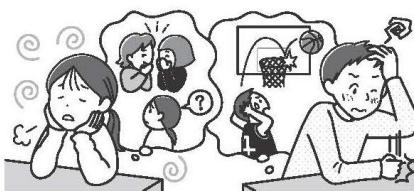


## 22時 スマホ寝かせて 快眠へ



1月20日(火)の生徒集会で、保健体育委員長の濱田悠伸さんが生徒会ルール「スクリーンタイムは22時までと平日1時間までにすること」を呼びかけました。悠伸さんが実行していること(22時にスマホをリビングに置く、離れた場所に置くこと)をみんなに紹介しました。スクリーンタイムのルールを習慣化することで、入眠がスムーズになり、睡眠の質も良くなることが期待できます。

# ストレスと 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、こんなときの  
ストレスです

- 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は?

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

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。

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 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。

#### 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

#### 諦的

##### 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

#### 浄化系

##### 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