

1月の保健目標

風邪・インフルエンザ
を予防しよう！



2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

はっしょう
発症してから
5日経っていること
はつねつ　よくじつ　にちめ
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

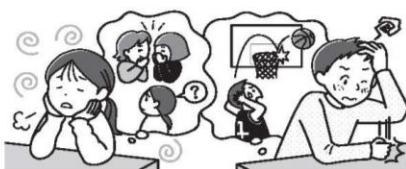
インフルエンザ
いつから
登校できるの？

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
 はっしょう 発症 はつねつ (発熱)	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目		 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目		 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目		 とうこう 登校OK		

マスクの正しいつけ方を学ぼう



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、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

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

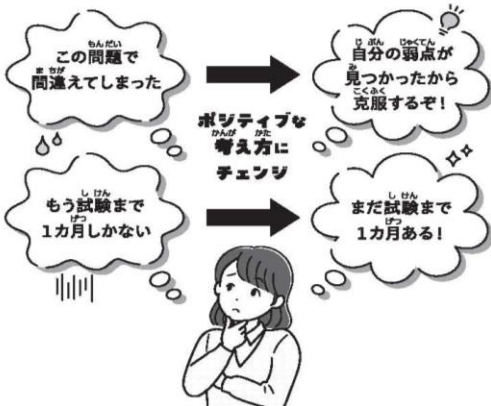
体や心に悪影響

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。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。

動く・騒ぐことで発散する <ul style="list-style-type: none"> ●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 <ul style="list-style-type: none"> ●思いっきり泣く ●感情を書き出す ●人に話す
なにかに没頭して現実を忘れる <ul style="list-style-type: none"> ●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 <ul style="list-style-type: none"> ●お風呂に入る ●自然に触れる ●好きな香りをかぐ

病院受診した人へ

冬休み中、むし歯や視力、耳鼻科、その他の疾病で病院受診をした人は、治療結果(検査結果)を保健室まで提出してください。充実した学校生活を過ごすために、活用したいと思います。



みなさんが **笑顔** あふれる学校生活を送れるよう **応援** させてください(*^_^*)
今年もヨロシクお願いします!