

のびのび通信



2026.1.7
南星中学校
保健室

1月の保健目標
風邪・インフルエンザ
を予防しよう！



あけまして
おめでとうございます
笑う門には
健康
来る～！！

新しい年がスタートしましたね。冬休みが終わって学校が始まると、風邪・インフルエンザのシーズンも本格的になってきます。せっかく新しい年の初めに「～をしたい」「～を頑張る」と張り切っていても、風邪やインフルエンザ、コロナにかかるとなったらがっかりですね。気持ちのいいスタートのためにも、「手洗い」「マスク着用」「換気」「早めに寝る」「笑う」でウイルスに打ち勝ちましょ！＊本校ではインフルエンザでの欠席者が増えつつあります。ぜひ、ご家庭でも引き続き感染症対策をよろしくお願いします m(_ _)m



ウイルスを近寄らせないためには



インフルエンザ

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発熱 (発症)	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			

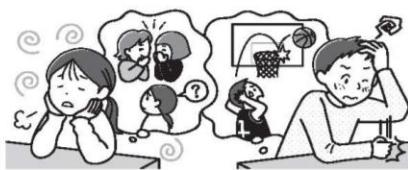
2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
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



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。

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 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、生命を守るために重要な仕組みです。

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

過度なストレス

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

良い結果、達成感

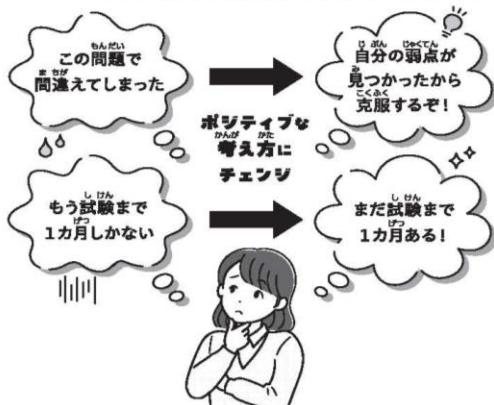
体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば食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 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 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。



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。

