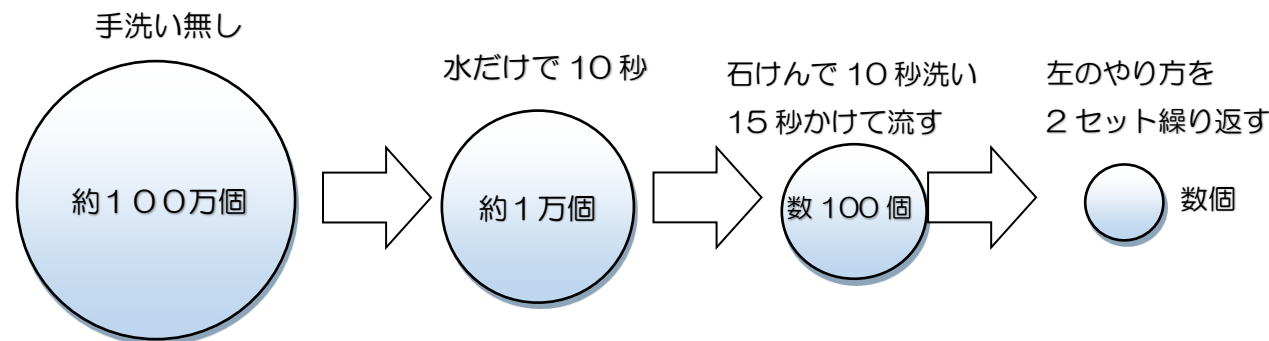




貴志中学校 保健室 2025. 2

3学期が始まり、あっという間に1か月が経ちました。そろそろ疲れがでてきていませんか？今年
はインフルエンザが全国的に大流行し、本校でも体調不良の生徒が連日来室していました。もう少し
すれば気候も暖くなり、ウイルスなどの流行も収まり過ぎしやすい季節がやってきます。特に
3年生のみなさんは手洗いうがい、マスクを着用するなどウイルスに感染しないよう、受験本番ま
で体調管理に気をつけていきましょう。

石けんで手を洗おう！



学校の水道の水が冷たくなって、手洗い時間が短くなっていませんか？
保健委員長・副委員長さんからもお昼に放送してもらっていますが、しっ
かり石けんで手洗いをすれば、ウイルスをほとんど減らすことができま
す。アルコール消毒を利用する人もいますが、感染症予防の基本
は手洗いです。改めて意識してやってください。また、手荒れしている
人やアルコールに過敏な人もいます。その人たちは特に、無理に
消毒はせず、手洗いをしっかりして、こまめな保湿を心掛けてください。



つら〜い花粉症の季節がもうすぐ到来します。今年は例年より早く花粉
が飛び始めるそう…。花粉症対策の基本は「つけない」「落とす」で
す。ポリエステルなどのスベスベした服は、花粉がつきにくくおすす
めです。また、家に入る前には手やブラシを使って上から下へ、服につ
いた花粉を払い落として下さい。「花粉症ではないから大丈夫」と思っ
ている人も油断せず基本的な花粉症対策は覚えていて下さいね。

注目したい、心の健康

「ストレス」って何だろう

まだまだ寒い日が続いています。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」と変化をします。この刺激を『ストレッサー』、
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？（例）

・好きなこと、楽しいことをする



・体を休める



・近くにいる人に話す、相談する



●「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？



一方、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「ストレッサー」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
とは言えないということですね。