

# 保健だより 1月



令和8年1月6日  
和歌山市立明和中学校



## 感染性胃腸炎に注意しましょう。

「感染性胃腸炎にかかってしまい、下痢やおう吐の症状が家族にもうつった」ということがあります。冬は、ノロウイルス等を原因とする感染性胃腸炎の集団発生が多数報告されています。

### ★ノロウイルス 流行中 ★ ウィルスの通り道を知つておこう



### 脱水に注意！！

吐いたり下痢をしたりして、胃腸が弱ると、体内から急速に水分が失われますので、早めに医療機関にかかることが大切です。

あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

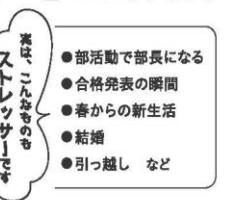
## ストレスと 上手に付き合おう

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。



### 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



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。

#### 過度なストレス



- 夜眠れない
- 紧張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる



## 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。



## 7つのちがいをさがそう



答え・・・左奥の鏡裏鏡物／右の上の人物／左の上の人物／右の女性  
の服の下／右の女性の座椅子／手前の男の左手／右下の鏡の縁の女

