

# 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★ ウイルスの通り道を知っておこう



### 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られたでしょうか。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。



(HP)

## 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も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？



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・・・左奥の観葉植物／ソファーの上の人物／こたつの上のみかん／左の女子  
の服のポケット／右の女性の座椅子／手前の男子の左手／右下のお盆の湯のみ



おまじないをするつもりで色を塗ってみましょう。何色使ってもOKです。

- ① 赤 予防を心掛けてカゼを引かないようにしたい
- ② 青 ケガをせずに過ごしたい
- ③ 緑 よく眠って朝早く起きたい
- ④ 黄 前向きに楽しく過ごしたい
- ⑤ 紫 その他 \_\_\_\_\_

