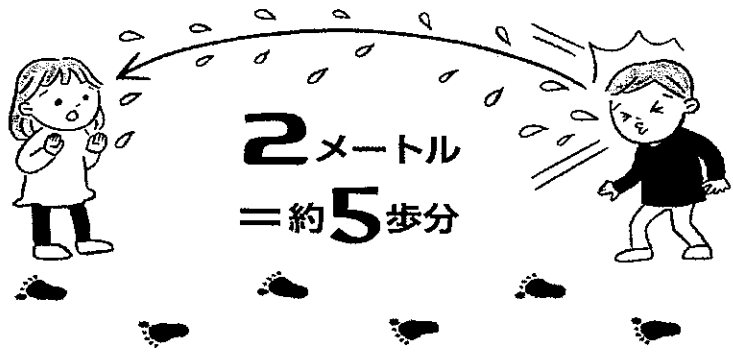


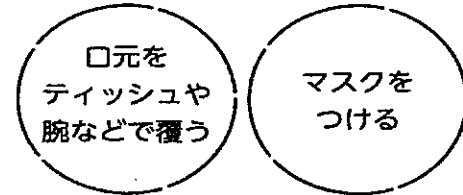
和歌山市立日進中学校 保健室 2024. 2

3学期が始まり、あっという間に一か月が経ちました。3学期は一年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥して、インフルエンザや風邪が流行する時季です。本校でもインフルエンザが流行し、体調不良の生徒が保健室に來ています。寒さが続きますが、免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けないようにしていきましょう。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



口元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける

免疫カアップ!

笑って体も心も元気

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



免疫力を高める為には、規則正しい生活をする事が大切です!

また、咳やくしゃみをしている時は、他の人にうつさないためにもマスクの着用を心がけましょう。

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…そんなふうには感じませんか? 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、やる気がなくなる、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

音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる

・体を休める



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る

・近くにいる人に話す、相談する

友だち



おうちの人



先生



●「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。