



谷原中学校  
保健室No.22  
25、11、5

## 今週は健康観察週間です★

今週のテーマは「ストレス」です。文化発表会で給食保健委員が作成したVTRの中にも出てきましたが、人の体にとって、寒さ暑さはもちろんですが、台風接近による気圧の変化もストレスになります。文化発表会で給食保健委員会が「ストレスについて」のVTRを作成するにあたって調べていく中で「ストレス＝悩み事」と思っている人がたくさんいましたが、それだけではないことや、体にとってストレスがないと健康に生きていけないことも分かったようです。ストレスがたまりすぎると病気になりやすくなるので、うまくつきあっていくことが大切です。



気分転換を じょうずに しましょう

ストレス解消などと言い訳をして夜中まで携帯で友達と話をしていたり、メールやラインをしたり、好きなゲームで夜中まで気分転換だ・・・などの睡眠不足は体にとって一番のストレス

になりますので、それはよい方法とは言えませんね。ストレス解消と称して自分の好きなことばかりしていると、かえって後からやらなくてはいけないことがたまり、ストレスになるのでは？

最近、寒くなってきて「寒い」ストレスに体の機能がうまく働くようにするには、**しっかり寝て、しっかり3食食べて、しっかり体を動かす**ことが大切です。

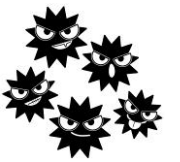
### 保健室のちょっとした出来事

「先生、最近家でよくイライラしてしまうのだけど、何にイライラしているかわからないのです。」と来室した〇〇さん。「それって、反抗期なんじゃないの～」という、〇〇さんは「親の言うことがいちいちイライラする！学校ではそうならない！」と・・・。多くの中学生がそう感じていると思われます。大事な時期を健康的に迎えているな～とほのぼのしてしまいました。生まれたばかりの赤ちゃんと同じくらい脳の細胞が増えている第2次性徴期です。頭が混乱するのも当然なのかもしれません。親子で乗り越える大変な時期なんだと改めて感じました。〇〇さんには、「お母さんやお父さんから言われることがやっぱり正しかったと感謝できる時が来るよ」と伝えました。小学生の我が子達も、いずれはこのような時期が来るのかなあと思いました・・・。



## 東京都の学校で、今シーズン初のインフルエンザでの学級閉鎖ができました。

東京都東大和市で、インフルエンザ感染での欠席数が多くなり、学級閉鎖をしたそうです。練馬区から少し遠いですが、もうそろそろ予防の準備が必要ですね。



医療機関でインフルエンザのワクチン接種が始まっています！

### インフルエンザワクチン接種回数

13歳未満は2回 13歳以上は1回

### インフルエンザワクチンの費用

医療機関によって違います。かかりつけの病院で事前に聞いてください。

### インフルエンザワクチンの効果

接種してから、2週間後、5ヶ月間効果が続きます。

### インフルエンザワクチン Q&A

Q 昨年、ワクチンを接種しましたが、今年も受けた方がよいですか？

インフルエンザウイルスは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには、毎年インフルエンザワクチンを接種した方がよいとされています。

Q ワクチンを受けたのにインフルエンザにかかったことがあるのですが、ワクチンは効果があるのですか？

インフルエンザワクチンは接種すれば絶対にインフルエンザにかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、かかったとしても症状が重症化するのを防いでくれます。ただし100%ではありません。厚生労働省科学研究班によると、65歳以上の高齢者については、ワクチン接種で45%の発病を阻止して、80%の死亡を阻止する効果があったと報告されています。

インフルエンザの予防はワクチンも大切ですが、**毎日の手洗い・うがいの習慣はとて大切ですね！**

参考：厚生労働省 HP インフルエンザ Q&A