

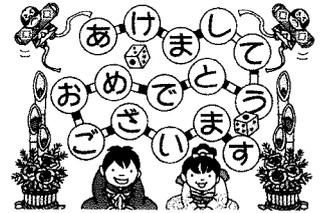
大二中



校長 遠藤 正樹

主任養護教諭 高氏 圭子

新しい年がスタートしました。新年になると気持ちも改まり、今年の抱負を考えた人が多いと思います。「抱負」とは心の中に持っている計画や決意や気持ちです。抱負を具体的にするために、新しいことにチャレンジし、新たな一歩を踏み出しましょう。



インフルエンザ流行のピークはまだこれからです

寒さもますます厳しくなり、1月20日は「大寒^{だいかん}」で、一年の中で最も寒い時期とされています。今シーズンはインフルエンザの流行がいつもの年より一か月早く始まりましたが、例年はこれからインフルエンザの流行が本格化するシーズンなので、油断せず健康管理に注意してください。インフルエンザは感染力が強いので、早退や学級閉鎖に伴う授業短縮の可能性がります。**緊急連絡先**や**家の鍵の管理**等について、お家の方と必ず確認しておくようにしてください。

インフルエンザのよくある質問

インフルエンザの症状は？	38℃以上の高熱が出る事が多く、急激に熱が上がるので、その前は倦怠感や寒気、ゾクゾクするような不快感があります。しかし、38℃まで熱が上がらない場合があります。現在流行中の異変種（サブグレード K）に関しては関節痛やからだの痛みは少なく、発熱・鼻水・咳の頻度が高く発症し、また感染する年齢層が若いことが特徴です。今シーズンは風邪のような症状が長引くパターンも多いと言われています。「熱はなかった」「微熱程度しか出ず、すぐに解熱したが受診したらインフルエンザだった」という報告も何件もあります。熱だけではなく、他の症状や周りの流行状況からも判断し、疑わしい場合は登校を控えてください。
予防接種の効果はあるの？	感染しても重症化を防ぐためには有効と言われています。サブグレード K と今回のワクチンの型は一致していませんが、イギリスの最新の研究では異変種の予防についても今季のワクチンで一定の効果がみられたようです。これから本格的な流行の時期を迎えるので、既に罹患した人も他の A 型や B 型には罹る可能性があり、今から接種しても無駄ではありません。
インフルエンザにかかったかどうかの判断は？	症状だけでは風邪なのか、また他の病気なのかは区別できません。ドラッグストアなどにはコロナとインフルエンザが同時に検査できるキットが販売されていますが、インフルエンザなのか他の病気なのかを確定するには必ず医師の診断が必要です。
病院受診のタイミングは？	発症後 12～48 時間が目安です。この時間に受診すると、検査の精度が高まり、かつ抗インフルエンザ薬の効果を最大限引き出すことができます。ただし、呼吸困難や意識障害など強い症状がある場合は直ちに受診してください。また、インフルエンザ脳症など怖い合併症もあるので、自己判断せず、疑わしい症状がある場合も受診するようにしてください。
検査が陰性ならインフルエンザではない？	まれに 12 時間以上たって検査をしてもウイルスの増殖スピードがゆっくりで反応が出ない場合があります。また、最新の検査キットでも 80% の陽性率という説もあり、インフルエンザであっても「陰性」と言われることがあります。
検査が陰性だった場合は出席停止にならない？	検査が「陰性」であっても受診の結果「インフルエンザの疑い」と言われた場合や「念のため抗インフルエンザ薬を処方された」等インフルエンザの可能性がある場合は、インフルエンザとして出席停止扱いになります。その場合は出席停止の期間を守り、他者への感染の恐れがなくなるまで、または主治医の許可が出るまでは登校しないでください。

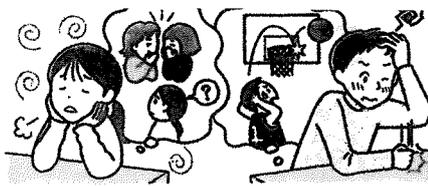
インフルエンザの出席停止期間「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで」

※発症日を 0 日として翌日から「1 日目」「2 日目」…と数えます。たとえば火曜日に発症した場合、登校できるのは早くて翌週

の月曜日からです。熱が下がってもウイルスは残り、人にうつす可能性があるため、出席停止期間はしっかり守ってください

※インフルエンザと診断されたらすみやかに学校にご連絡ください。(休日や学級閉鎖中も sigfy でお願いします)

ストレスの 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。

「これは、こんなものかも」
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
- 引越越し など

ストレス反応が起こる理由とは？

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、生命を守るための重要な仕組みです。

別	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 など

↓

良い結果、達成感

過度なストレス

- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など

↓

体や心に悪影響

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。

この問題で間違えてしまった

→ ポジティブな考え方にチェンジ

自分の弱点が見つかったから克服するぞ!

→ まだ試験まで1カ月しかない

→ まだ試験まで1カ月ある!

👉 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。

発散系	
動く・騒ぐことで発散する <ul style="list-style-type: none"> ● カラオケで歌う ● 運動をして汗を流す ● 踊る 	感情を表現してスッキリする <ul style="list-style-type: none"> ● 思いっきり泣く ● 感情を書き出す ● 人に話す
なにかに没頭して現実を忘れる <ul style="list-style-type: none"> ● 好きなものを食べる ● 料理をする ● 友だちと遊ぶ 	心を落ち着けてリラックスする <ul style="list-style-type: none"> ● お風呂に入る ● 自然に触れる ● 好きな香りをかぐ
浄化系	

朝型にチェンジ！
本番に強い自分になる

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！ 免疫力ダウン
睡眠不足は免疫力を下げて、体調を崩すリスクを高めます。

！ 定着力ダウン
記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！ 集中力ダウン
夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。
本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



うま
馬く休もう
勉強の合間のリフレッシュ!