

ほげんだより 2

流山市立西初石中学校 保健室 令和2年2月14日

2月4日は「立春」でした。この日は春の始まりの一日と言われ、また、立春を過ぎて最初に吹く強い南風を「春一番」と言うそうです。日差しは暖かくなってきましたが、凍えるような風が吹く日がまだまだ続いています。空気が乾燥しているこの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が広がりやすく、中国で集団発生している新型コロナウイルス感染症の流行状況についても気になるところです。引き続き、手洗い・うがい、咳エチケットといった基本的な予防を行い、油断せずに、体調管理をしっかりとしていきましょう。



西初石中学校では、先週からインフルエンザによる欠席が増え始めてきました。また、市内でもインフルエンザ A 型だけでなく、B 型による学級閉鎖も出ています。さらに、「隠れインフルエンザ」にも注意が必要です。インフルエンザの主な症状である「高熱」が出ず、「体の痛み」や「倦怠感」が軽い症状だった場合でも、実は調べるとインフルエンザだったということがあります。だからといって、人にうつさないかという話しは別です。症状が軽くても、体の不調を感じたら、インフルエンザを疑い、マスクなどで周りの人にうつさないように注意をし、無理をせずに家で休養をとるようにしましょう。また、疑いのある場合は、必ず病院で診てもらおうようにして下さい。

べるとインフルエンザだったということがあります。だからといって、人にうつさないかという話しは別です。症状が軽くても、体の不調を感じたら、インフルエンザを疑い、マスクなどで周りの人にうつさないように注意をし、無理をせずに家で休養をとるようにしましょう。また、疑いのある場合は、必ず病院で診てもらおうようにして下さい。

感染症、かかる人とかからない人の差は？

インフルエンザが流行っていてもかかる人とかからない人がいます。その要因の一つが、その人のもつ「免疫力」です。人にはもともと病原体と戦う力、つまり免疫力が備わっています。しかし、その免疫力が低下すると、病原体の感染力に負け、感染症にかかってしまいます。

インフルエンザやかぜ予防には「手洗い・うがい・咳エチケット」ですが、それにプラスして、「適度な運動」「バランスのよい食事」「十分な睡眠」で免疫力を UP させるようにしましょう。



ストレスって何だろう？



寒い時期、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」と変化します。この刺激を『ストレス』、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？

♪好きなこと・楽しいことをする

♪体を休める

本を読む



音楽を聴く



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る



おいしいものを食べる



♪近くにいる人に話す、相談する

友達



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？

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『ストレス』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。ですから、いいストレスばかりでも、必ずしもよいとはいえません。