



保健だより No.8



令和7年12月24日
魚沼市立湯之谷中学校
保健室

明日から冬休みです。これからの季節は、様々な感染症が流行する季節です。冬休みも、生活リズムを崩すことなく、自分でできる感染症予防をていねいに実践し、3学期につなげていきましょう。

大きなけがや病気があった場合、感染症に罹患した場合はご連絡ください。

【連絡先】025-792-0295（湯之谷中学校）

- ・連絡は、平日の8:10～16:40の間をお願いします。12/27（土）～1/4（日）は職員は不在です。
- ・感染症に罹った場合の「療養解除届」「登校許可証明書」は学校ホームページから印刷できますのでご利用ください。

インフルエンザ
登校できるの？

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|------------|-----------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 発熱 (発熱) | 解熱 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 登校OK | | |
| 発熱 (発熱) | 解熱 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 登校OK | | |
| 発熱 (発熱) | 解熱 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 登校OK | | |
| 発熱 (発熱) | 解熱 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 登校OK | | |
| 発熱 (発熱) | 解熱 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 登校OK | | |

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。



こたえ

Aさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

Cさん

***** 誘惑にまけない…！タバコ・お酒は、絶対ダメ!! *****

冬休みはクリスマス、大晦日、お正月などの行事があり、家庭や地域でタバコ・お酒に接する機会が多くなります。今年は大勢で集まる機会も例年より少ないかもしれませんが、仮にすすめられたとしても、決してその誘惑に負けないで、断る勇気を持ちましょう。

☆大事なこと☆

- ① 誘われても強い意志ではっきり断る勇気を持つ。
- ② 興味本位で絶対に手を出さない！



未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても、“NO”と断る勇気を持ちましょう。タバコやお酒が心身に及ぼす影響をしっかりと頭に入れ、

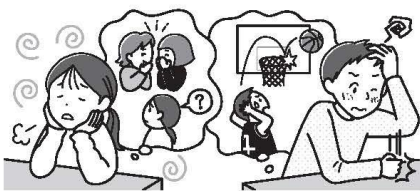
皆さん自身が選択・意志決定をしていくのです。
勇気を持って「健康」を選択してください！！

裏面「ストレスと上手に付き合おう」→→→

よいお年をお迎え
ください！



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えます。

- 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。

| 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？

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



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



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

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

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。

| 動的 | 発散系 | 静的 | 浄化系 |
|--|---|--|--|
| 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 |