



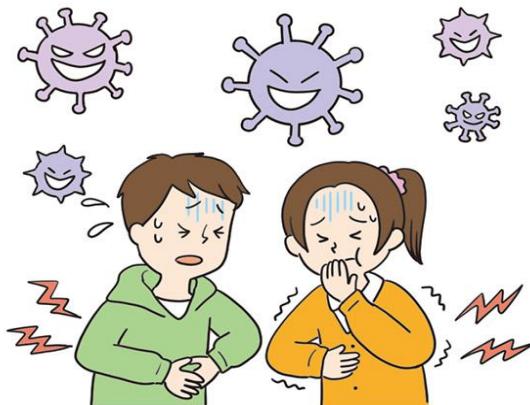
令和 8年 1月 7日
宮崎大学教育学部附属中学校
発行：養護教諭

明けましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんな風に過ごしましたか。気持ちよく新年を迎えたでしょうか。今年は午年ですが、午年は、情熱や行動力、エネルギーを象徴とし、「行動が実を結びやすい」と言われています、何だか縁起の良い一年になりそうですね。

みなさんの日々の努力がうま(馬)～く実を結ぶよう、心より願っています。



ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

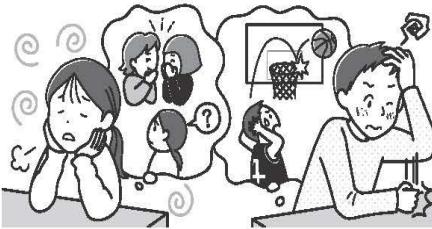
- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。
回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



「年末に感染性胃腸炎に罹りました」と複数の生徒から報告がありました。寒くなり水が冷たくなると手洗いが億劫になる気持ちも分かりますが、やはり感染症予防の基本は、「手洗い」です。またマスク着用を含む咳エチケットも有効です。

年末、宮崎県はインフルエンザの報告数が全国でワースト1位でした。既に罹患した人も、「一度罹ったから大丈夫」と安心はせず、引き続き予防に努めましょう。また、3年生はもうすぐ、受検シーズンに入ります。この時期は受験期特有のストレスにより体調不良も起こりがちです。受検当日をベストコンディションで迎えるために、睡眠や栄養、適度な運動、ストレス発散なども心がけるなど、生活のリズムを安定させることが大切です。過度のストレスは免疫力の低下にも影響します。体調が優れない時は、思い切って休養を取り、体調の回復を優先させましょう！

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がある
のではないでしょうか。

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。

- 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
- 私は、こんな生き
るのを
ストレッサーです

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、生命を守るために重要な仕組みです。

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

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

良い結果、達成感

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 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。



行動 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

- 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

- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す

静的

なにかに没頭して現実を忘れる

- 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

- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ

浄化系