

# 保健室だより

上 中 学 校  
冬 の 健 康 号  
R4.2.14 発行

## 感染症 うつしません



新型コロナウイルス感染症が猛威(もうい)を振るい、学級閉鎖や学年閉鎖などが行われています。今のところ、学校で広がる様子はなく、ほっとしています。

今月の保健目標は『マスクをしていないときは話さない』です。みなさん、守れていますか？

厚生労働省によると「必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられる」そうです。そして、この時、マスクの有無は大切な要素になります。登下校など、めんどくさいからとマスクをしていないことはないですか？ 予防のために着用しましょう。また、運動時や給食時などマスクをしていないときは話さないようにしましょう。

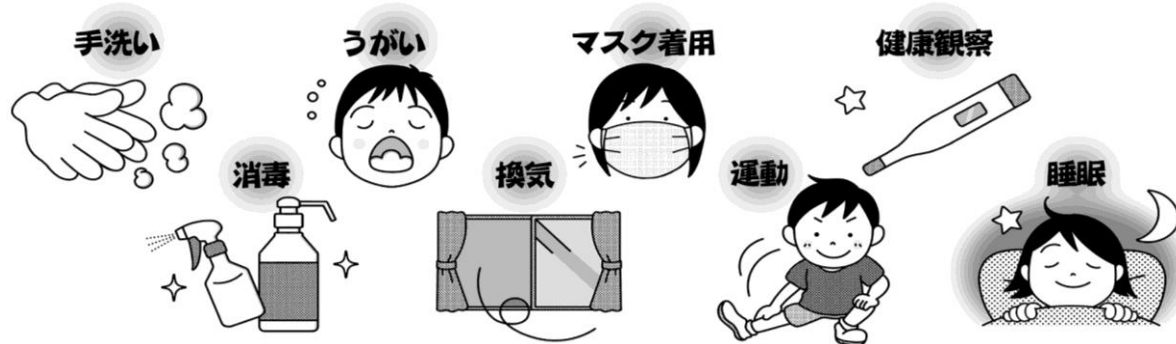
## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



### 特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



## 注目したい、心の健康

# 「ストレス」って何だろう

まだまだ寒い日が続いています。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」と変化をします。この刺激を『ストレッサー』、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？ (例)

#### ・好きなこと、楽しいことをする



#### ・体を休める



#### ・近くにいる人に話す、相談する



### ●「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？



一方、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「ストレッサー」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。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないということですね。