



2025年1月8日
兼六中学校 保健室

1月の保健目標

風邪を予防しよう 心の健康について考えよう

年が明け、寒さが一段と身に染みる季節となりました。みなさん、冬休みは風邪をひくことなく健康に過ごせましたか？

今回のほけんだよりは、冬の風邪予防と心の健康についてまとめました。心の健康については生活習慣アンケートでとったみなさんのストレス解消法などもいくつかご紹介します。



感染症にご注意を！！

冬の感染症と言えば、インフルエンザです。例年、インフルエンザは11月～12月頃から流行が始まり、1月～3月にピークを迎えるといわれ、まさに今がその時期です。

なぜとインフルエンザでは、右の表のような症状のちがいがあります。体調が悪い場合は無理をせず、医療機関へ行き、治療することが、早く体調をよくすることにつながります。

規則正しい生活で免疫力を高め、正しい手洗いでウイルスを除去し感染を予防しましょう。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

感染予防の基本はやっぱり手洗い！



今月は保健委員が手洗いに関する企画を考え中！乞うご期待！

風邪かな？

と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



ストレスを発散させよう！！

みなさんは今、ストレスを感じていますか？そのストレスをどのように発散させていますか？

ストレス発散方法は、今の自分の状態に合わせて使い分けることも効果的です。例えば、最近すごく忙しくて体が疲れているならば、ゆっくりお風呂に入って、温かい布団で早めに寝るといった発散方法が効果的です。今の自分の状態に合ったストレス発散方法について考えてみましょう。

後期生活習慣アンケート

Q. 自分なりのストレス発散方法はある？
 「ある」→約 60～70%
 「ない、わからない」→約 30%、と回答！



〈ストレス発散方法 分類マップ〉

マップに載っている方法は兼六中生の実際のストレス発散方法です！

ストレス発散方法を 4 種類に分類しました。各々の発散方法の特徴を説明します。

動く系×発散

体を動かしたり、騒いだりすることによる発散方法。体が疲れていない人やアクティブな人にオススメ。

静か系×発散

感情を表現してストレスを解消する方法。不安や不満を内にため込みすぎている人にオススメ。

発散する



動く系



友達・家族に相談

嫌なことを文字にして対策を立てる

静か系



浄化する

動く系×浄化

日常的に何か活動することでストレスを浄化する方法。趣味に没頭したい、何か体験したい人にオススメ。

静か系×浄化

心身ともに静かにリラックスして過ごせる時間を持つようにする方法。心身がとても疲れている人にオススメ。

自分に合いそうなストレス発散方法がありましたか？ぜひ、今の自分の体や心に耳を傾けてみて、今はどのようなストレス発散方法が合うかなあと考えてみてください。そして、自分に合ったストレス発散方法で、ストレスとうまく付き合っていきましょうね。

