

保健だより

第9号

玉城中学校 保健室
令和8年 1月発行

1月の保健目標
感染症予防と環境衛生の充実に努める



新年明けましておめでとうございます。皆さん、心新たにお過ごしでしょう♪
“一年の計は『元旦にあり』” 皆さんもぜひ“今年の抱負”を掲げ、その達成に向け励んでください。
玉中生全員の健やかな成長(心身ともに)を祈念いたします。



さあ、三学期が始まりました！「まとめの学期」と云われ、今の学年をしっかりと締めくくり、次の学年へと繋ぐとても意義のある学期です。どの学年においても、当該学年としての諸々の力が育っている様子を確信し、さらに見守り続けたいと想います
3年生は“いよいよ高校入試”が迫っています！冬季は「感染症流行シーズン」でもあるので、体調管理はより意識して努めて下さい。
全学年において「感染症対策」を図りましょう⇒うがい・手洗い・マスク・部屋の加湿・食事や睡眠をしっかりと免疫力 up を

◎インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間早見表◎

①インフルエンザ 「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

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
発症 		解熱				登校OK 		
発症 				解熱		登校OK 		
発症 					解熱			登校OK

ここまで必ず休む期間です。

②新型コロナウイルス感染症 「発症した後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで」

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
発症 		症状軽快				登校OK 		
発症 				症状軽快		登校OK 		
発症 					症状軽快			登校OK

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るために行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。

被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 掃除や整理整頓など
- 物資などを運ぶ
- など

できることがあるかも。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

朝型にチャレンジ

本番に強い自分になろう



睡眠時間を削って徹夜で勉強しているのか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。
睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

免疫力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま

夜更かしした翌日は、ぼ

一っつしたり、居眠りし

強しても忘れてしまうかも。



試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、

試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」



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。

実は、こんなもの
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



- 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

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。

体や心に悪影響

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方[♪]にアプローチ

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[♪]にアプローチ

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

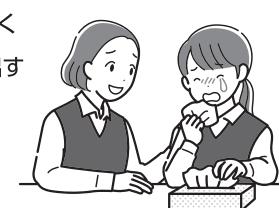
動く・騒ぐことで発散する

- 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

- 思いつき泣く
- 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

- 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



動的

静的

浄化系