

平成 29年 2月 1日 No.13
 枚方市立中宮中学校 保健室

2月に入りました。
 全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。
 枚方市内の中学校でも学級閉鎖が相次いでいます。
 中宮中学校も先週からインフルエンザによる欠席が増え、
 学級閉鎖しているクラスもあります。

今までに、ほけんだより等でお知らせしていたとおり、「人ごみに行かない」「手洗い、うがいの励行」「マスクをつける」など、引き続き予防に取り組んでください。



その症状インフルエンザかも?

咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…

38~40℃の高熱や、
肉や関節など体の痛み

これが通常1週間くらい続きます。
インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。

必ず病院受診して
医師の指示を
受けてください

もしもかかってしまったら?

他の人にうつさないように、
安静にすごしましょう。

温かい食事、水分
補給など大切です

かぜ・インフルエンザ・花粉症が混在する時期です

共通する予防法は、「手洗い・うがい・マスクの着用」です。

いつも2月ごろから、花粉症の症状が出始める人がいます。

かぜ、インフルエンザ、花粉症・・・それぞれの症状を知って、対応することが大切です。体調を崩さないように気をつけてください。あれ??と思ったら早めに受診しましょう。



	症状	予防法
かぜ	発熱、くしゃみ、鼻水・鼻づまり、のどの痛みなど	手洗い、うがい、マスクの着用、部屋の換気・加湿、人ごみに出ない、など
インフルエンザ	38℃以上の高熱、関節の痛み、激しい寒気など	手洗い、うがい、マスクの着用、花粉を「避ける」「払う」「落とす」ことなど
花粉症	連続したくしゃみ、さらさらした鼻水、がんこな鼻づまり、目のかゆみ、充血、涙が出る など	

かぜは1週間ほどで治るけど、花粉症は花粉が飛んでいる間続くので気をつけて♪

心と体、リラックスできていますか??

ときどき「ストレスたまった〜〜」と保健室に駆け込んでくる人がいます。

ストレスって何?? ⇒ ストレスとは、ストレスラー（原因となるものごと）が引き起こす「ストレス反応」のことを言います。（よいストレスもあるよ♪）

《ストレスラーの例》

- 心理的要因（不安、悲しみ、怒り、喜びなど）
- 環境（気温、貴校、騒音など）
- 病気、睡眠不足など
- テスト、勉強、部活動、進路・・・など

《ストレス反応の例》

体 眠れない、夜中に何度も起きる、食欲がない、食べ過ぎてしまう、

心 腹痛、下痢、便秘、頭痛、息苦しさなど
イライラ、ゆううつ、集中力や注意力が落ちる、すぐに悲しくなる、など

・・・ちょっとここでリラックスして・・・

下の2枚の絵を比べると7つのまちがいがあります。見つけることができますか？
 答えは保健室前に貼っています。



ストレスがたまってくると、心やからだはSOSのサインを出します。そのサインは人によっていろいろ。自分がどのタイプなのか、チェックして知っておくことが大切です。

このブロックの点数が高いと・・・

行動に出るタイプ

イライラのエネルギーを上手に発散させることがおすすめです。

- おすすめ
の
対処法
- *好きなスポーツをする
 - *好きなスポーツを観戦する
 - *歌う
 - *楽器を演奏する

このブロックの点数が高いと・・・

からだに出るタイプ

からだを休ませて、疲れをとることがおすすめです。

- おすすめ
の
対処法
- *好きな香りを楽しむ
 - *ゆっくりお風呂に入る
 - *ゆっくり眠る時間をつくる

そのほかにも

【大人に相談する】

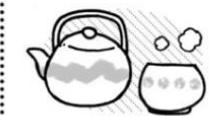
いろいろやってもストレスが解消されないときは身近な大人（おうちの人、先生、スクールカウンセラー など）に、思い切って相談してみましょう。すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらっただけで心が軽くなることもあるし、大人の意見を聞いてみるって新鮮ですよ。

【日記を書く】

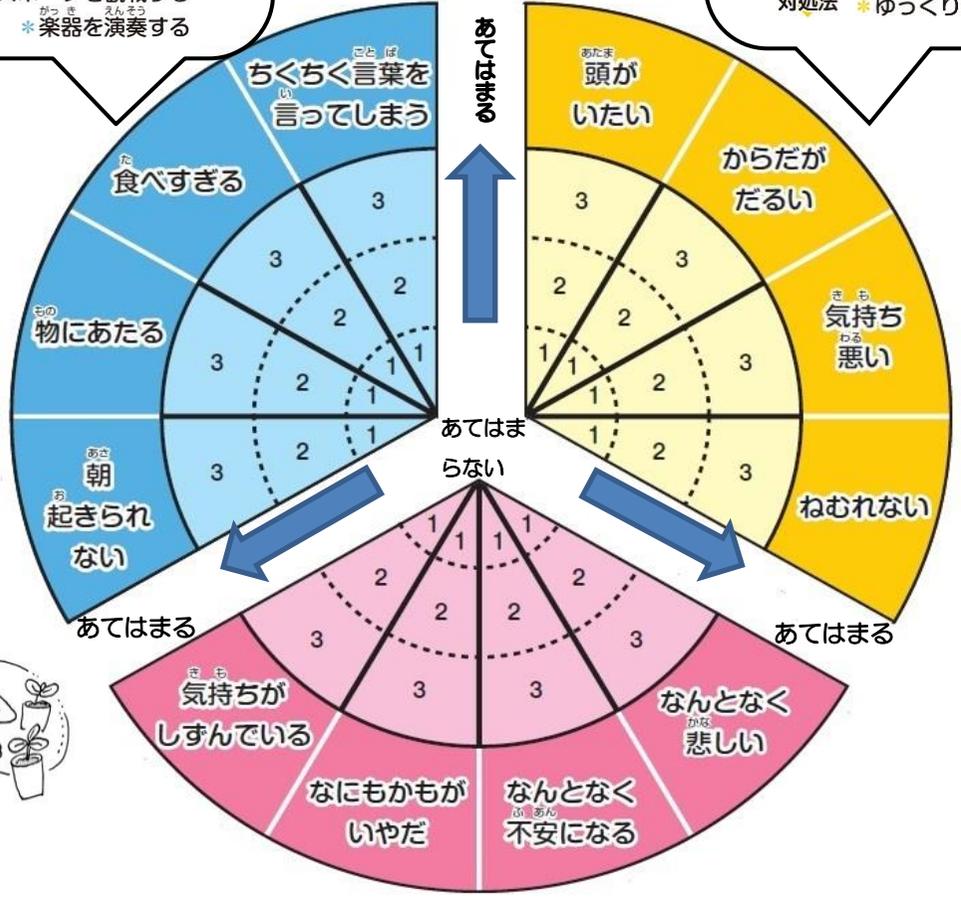
日記を書くと、その日、そのときのできごとだけでなく、自分の気持ちも整理できます。また、自分が書いた内容を「他の人が書いたもの」というつもりで読み返してみると、それまでとは別の気持ちや考え方が浮かんでくることもありますよ。

などの方法もあります。ストレスの原因を確認して、自分なりのストレス解消法も見つけられたらいいですね。

温かい飲みもので、心もホットに

<p>♥ホットミルク♥</p>  <p>牛乳に含まれるトリプトファンという成分には、気持ちを落ち着ける作用があります。</p>	<p>♥ホットココア♥</p>  <p>ココアに含まれるテオブロミンには、集中力を高める作用とともに、リラックス作用も。</p>	<p>♥ほうじ茶♥</p>  <p>緑茶に比べカフェインが少ないので、胃腸にやさしく、眠れなくなる心配もありません。</p>
--	---	---

スポーツや趣味など、自分が好きなことをすると気持ちがリラックスします。まず試してみませんか？



入浴やストレッチには硬くなった体をほぐす効果があり、心のリラックスにも効果があります。また、休養（睡眠）をとって心身ともにリフレッシュすることもおすすめです。



こころの水やりも忘れずに...

このブロックの点数が高いと・・・

心に出るタイプ

気持ちをリラックスさせ、ひとりでゆっくり好きなことをしましょう。

- おすすめ
の
対処法
- *好きな音楽を聞く
 - *好きな本を読む