



# いきいき ☆きら☆きら

## 今月号の内容

- ・地震後の心身の変化とストレス
- ・肩のリラックス法
- ・感染予防と免疫について

令和6年1月（裏面もあります）

津幡中学校長  
養護教諭

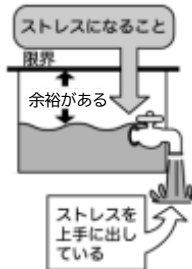
泉 智一  
高木佑希恵

令和6年能登半島地震の甚大な被害により、多くの方が被災されました。皆さんの中にも、いろいろな思いや緊張が途切れない時間を過ごしてる人もいるかもしれませんね。

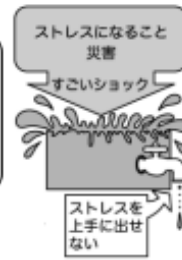
このような大きな災害の後には、心や体に様々な変化が起こることがあります。これはとても自然な反応で、皆さんだけでなく、大人にも起こりうる反応なので心配はいりません。

### ① ストレス反応とは？

ストレスを上手に出して、心に余裕があるので、困った症状はでてこない。



ストレスが大きすぎたり、上手に出せなかったりすると、余裕がなくなって心からあふれだしてしまいます。



いろいろな症状が心と体におこる（ストレス反応）

### ② どんな反応が起こる？

心	体	行動	考え方
<input type="checkbox"/> とても怖い <input type="checkbox"/> 不安 <input type="checkbox"/> イライラ <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む <input type="checkbox"/> 無感情 <input type="checkbox"/> やる気がでない <input type="checkbox"/> ひとりぼっちな感じ	<input type="checkbox"/> 寝付きが悪い <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚める <input type="checkbox"/> 食欲が出ない <input type="checkbox"/> 食べ過ぎてしまう <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる <input type="checkbox"/> 子ども返り <input type="checkbox"/> 引きこもる	<input type="checkbox"/> 集中できない <input type="checkbox"/> 考えがまとまらない <input type="checkbox"/> 急に地震のことを思い出す <input type="checkbox"/> 忘れっぽい <input type="checkbox"/> 自分を責めてしまう

これらの反応は時間の経過とともに回復していくと言われています。自分にとって嫌な感情であっても、抑えたり無視したりするのではなく、誰かに話してため込まないようにしましょう。

泣きたい時は泣いてもいいよ。がまんする必要はありません。

### ③ ストレスへの対応法

## 肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。



②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。



③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。



④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



# 免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

**1** 体にウイルスが入って来ると

**2** 自然免疫チームが来て戦います

**3** 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

**4** ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

応援を連れてくる

行くぞー！

倒したぞー！

記録したからまた来ても大丈夫だ！

## 自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

## 獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

# 学校ぐるみで感染予防！

特に、3年生は私立入試前の大切な時です。お世話になった先輩たちが日ごろの頑張りを発揮できるように、学校全体で感染を予防して、3年生を守りましょう。受験は団体戦。そしていつかは1・2年生も通る道。他人事とは思わずに、一人ひとりができることをしていきましょう！

## 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

## 自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

普通の風邪？新型コロナ？インフルエンザ？どれも似た症状なので自己判断は難しいです。発熱したときは、お休みし主治医の診断を受けましょう。

## 風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る

加湿する

食欲があれば、少しでも食事をする

お風呂に入って体を温める

こまめな水分補給