

1

月



# いきいき ☆きら☆きら

今月号の内容

- ・生活リズムをとり戻そう！
- ・インフルエンザ出席停止期間
- ・風邪を知って「うま」く防ごう！「うま」く治そう！
- ・ストレスと上手に付き合おう！

令和8年1月（裏面もあります）

津幡中学校長 池島 隆久

養護教諭 高木佑希恵

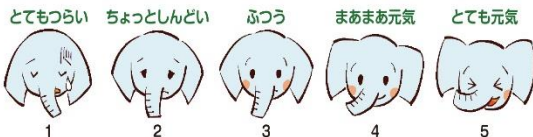
## 生活リズムをとり戻そう

いよいよ3学期が始まりました。正月モードから、学校モードの生活に切り替えていきましょう。

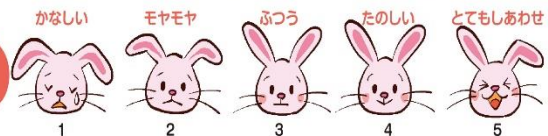
### 最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？  
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

からだ



こころ



## インフルエンザ

いつから  
登校できるの？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること

解熱してから  
2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

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
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症 (発熱)			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK

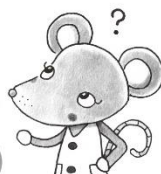


風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から  
体に入って、さまざまな症状を  
引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、  
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が  
同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う  
免疫の働きが活発になるんだ



発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。  
でも平熱によって  
個人差もあるよ



風邪を知って /

うま<防ごう！

うま<治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に  
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について  
教えてもらおう。



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を  
一時的に和らげてくれるよ



風邪のときはなぜ  
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、  
体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの  
水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものがおすすめ



風邪のときはお風呂に  
入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に  
入ってもOK。リラックスできて  
よく休めるし、免疫も活発になるよ



換気って  
どれくらいするの？

1時間に1回、最低でも  
5分くらいは窓を開けて  
きれいな空気に入れ替えよう



風邪の予防法はある？

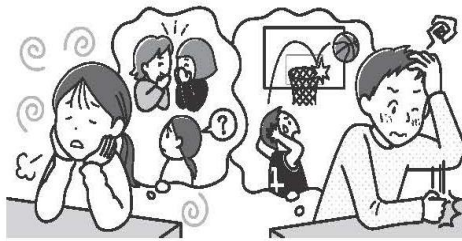
手洗い・うがい、十分な睡眠、  
バランスの良い食事など  
規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！



# 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もある  
のではないのでしょうか。

## 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なくありません。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、こんなものもストレッサーです

- 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？

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、生命を守るための重要な仕組みです。

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

良い結果、達成感

### 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

体や心に悪影響

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。

## ストレスと上手に付き合うコツ

### 考え方

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

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。

