



1月保健だより

2026.1
津幡高校
保健室

新年あけましておめでとうございます！

皆さんはどうな正月を過ごしましたか？新しい1年をどのように過ごしていくか、計画は立てましたか？まだ寒い日が続きます。風邪や感染症も油断できません。体調管理に努め、元気に3学期を過ごせるようになります。本年もよろしくお願ひいたします！



風邪を知って うまく防ごう！ うまく治そう！



風邪って何？	ウイルスなどがのどや鼻から体に入つて、さまざまな症状を引き起こすことだよ。	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るるのが特徴だよ。	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。
発熱って何度から？	37.5°C以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ。	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。
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。	換気ってどれくらいするといいの？	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。
冷却シートは効くの？	体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ。		



受診勧告再発行

3年生は今のうちに受診を！

2学期中に対象者へ歯科の受診勧告を改めてお渡しました。受診の予定は立ったでしょうか。視力の低下や虫歯は放置してしまうと悪化するばかりです。特に3年生、中でも高校在学中まで医療費助成が受けられる地域に住んでいる皆さん、3月末までに受診しておかないと助成が終わってしまいます。新生活に入る前に、身体をベストな状態に整えておきましょう。

~むし歯疑いの生徒の受診状況~

受診のお知らせをもらって、まだ一度も受診していない生徒が

46.2%

います！

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。

高は
こんなかの
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

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

考え方によるアプローチ

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。



行動によるアプローチ

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

- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す



静的

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



浄化系

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



静的