



# ほけんだより



令和8年1月発行  
県立種子島中央高等学校  
保健室

新しい年の始まり、心も体も軽やかにリズムを刻んでいきたいですね。寒さや忙しさでストレスを感じることもあるけれど、ちょっとした工夫で毎日をもっと心地よく過ごせます。今月は、ストレスとの付き合い方や気をつけたい感染症についてお届けします。

## 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 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かは人それぞれ。  
自分に合った方法を探しましょう。

発散系	
<b>動く・騒ぐことで発散する</b> ●カラオケで歌う ●運動をして汗を流す ●踊る など	<b>感情を表現してスッキリする</b> ●思いっきり泣く ●感情を書き出す ●人に話す など
<b>なにかに没頭して現実を忘れる</b> ●好きなものを食べる ●料理をする ●友だちと遊ぶ など	<b>心を落ち着けてリラックスする</b> ●お風呂に入る ●自然に触れる ●好きな香りをかぐ など
浄化系	



# ★ ノロウイルス 流行中 ★ ウイルスの通り道を知っておこう

食べものから

ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することでも有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、カキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



人から

**感** 染した人の嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐物の処理はしっかりしましょう。また、汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。

体の中で

**口** から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。

**感染性胃腸炎の出席停止期間**  
「症状が治まり、全身状態の良くなるまで」

ノロウイルスかな? と思ったら

物理的に除去

湿らせた新聞紙等で覆い、拭き取る。

ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）で消毒する。  
※ノロウイルスの不活化にはエタノール消毒は有効ではありません。

を基本に対応しましょう。

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

※出席停止報告書及び処方箋等のコピーを提出してください。（再登校後用紙をお渡しします。）

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 (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		
	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		
	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		

## 保健室からの連絡

歯と目の健康、見逃していませんか? ●●

健康診断の結果、歯科や眼科の受診が必要とされた人は、早めの受診をおすすめします。「まだ大丈夫」と思っている、放っておくと悪化してしまうこともあります。痛みがなくても、見え方に慣れてしまっている、体は小さなサインを出しているかもしれません。

自分の体を大切にできるのは、自分だけ。今のうちにしっかりケアして、毎日をもっと快適に過ごしましょう!

今月は、受診状況について確認をします。受診の済んでいる人は、報告書を提出してください。