

ほげんだより 1月

No. 9

中央区立佃中学校
保健室 堀 裕実
令和8年 1月

新年あけましておめでとうございます。

年末年始は有意義に過ごせましたか？休み明けで、学校生活のリズムを取り戻すのが大変に感じている人もいるかもしれません。無理をせず、少しずつ普段のリズムに戻していきましょうね。

新年もみなさんとともに健康に過ごしていきたいと思っています。
2026年もよろしくお祈りします！



冬は、感染性胃腸炎に要注意！

感染性胃腸炎は、主にウイルスなどの病原体を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」などがあります。感染性胃腸炎は、12月から翌年1月が流行のピークと言われています。学校でも私生活でも感染を防げるよう、注意して生活しましょう。

感染性胃腸炎の症状

- 吐き気
- 嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 37～38℃の発熱



通常、これらの症状が数日続いた後、治癒します。中には軽い症状で済む人思いますが、持病がある人や高齢者は重症化のリスクがあります。

感染経路

- ①経口感染：ウイルスがついた食べ物を十分に加熱せずに食べると感染します。また、感染した人が手を洗わずに調理すると、食べ物からうつります。
- ②接触感染：感染者の便や吐いたものにさわったり、手についたウイルスで感染します。トイレのドアノブなども注意が必要です。
- ③飛沫感染：吐いたときのしぶきを近くで吸いこむとうつります。
- ④空気感染：便や吐いたものが乾いてほこりになり、空気を通して口から入ることがあります。

予防方法

感染性胃腸炎の原因となるウイルスは、アルコール消毒だけでは感染を防ぐことができません。手洗いをして、ウイルスをつけない、持ち込まないことが大切です◎

特に、トイレの後、給食の前は必ず手を洗いましょう。自分も周りの人の予防に繋がります。



「ストレス」を上手に付き合おう



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
 - 引越越し 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。



👑 1月の予定 🎉

日時	内容	対象	場所	備考
1月14日(水)	脊柱側弯検診	1年生・2,3年対象者	会議室	体育着(半袖半ズボン)
1月中の昼・放課後	色覚検査	1年生希望者	放課後	

