

札幌市立厚別中学校
第 10 号
令和 8 年 2 月 4 日(水)

2 月の保健目標
ストレスと上手に
付き合おう！

インフルエンザ 再び増加傾向？！



1 月後半時点の最新情報によると、インフルエンザは再び増加傾向にあります。一度は年末年始のピークを過ぎて減少していましたが、ここに来て再び感染者が増えており、特に B 型ウイルスの報告数が増加しています。

札幌市でも、1 月下旬から再び感染者が増加傾向に転じました。

B 型は A 型にかかった人でも感染しやすく、腹痛などの症状が出ることもあり注意が必要です。

インフルエンザ A型とB型の比較

特徴	インフルエンザ A 型	インフルエンザ B 型
主な症状	38~40°C の急激な高熱、関節・筋肉痛、全身の強いだるさ	高熱のケースもあるが、微熱~高熱と個人差大。消化器症状（下痢・嘔吐・腹痛）が多い
発症の速さ	急激に発症	A 型より緩やかに発症することが多い
症状の期間	3~5 日程度で軽快することが多い	A 型より熱が長引きやすい
流行時期	冬（12 月～2 月）に流行のピーク	A 型より遅く、冬後半～春にかけて（2 月～3 月）流行しやすい
共通点	<ul style="list-style-type: none">・ 感染力が非常に強い・ 飛沫感染・接触感染が中心・ 38 度以上の発熱、倦怠感、関節痛、頭痛	

もう一度
意識して

インフルエンザを予防しよう！

今週に入り、厚別区内の小学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖をしています。

また、今日から 11 日(水)まで札幌雪まつりが開催され、道内外からたくさん的人が札幌に来ています。

- **手洗い・うがい**
- **マスクの着用**
- **換 気**
○教室も休み時間ごと窓を開けましょう。
- **十分な睡眠**
○疲労をためないことも大切です。
- **栄養を摂る**
- **人混みを避ける**

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。

実は、こんなもの
が
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

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

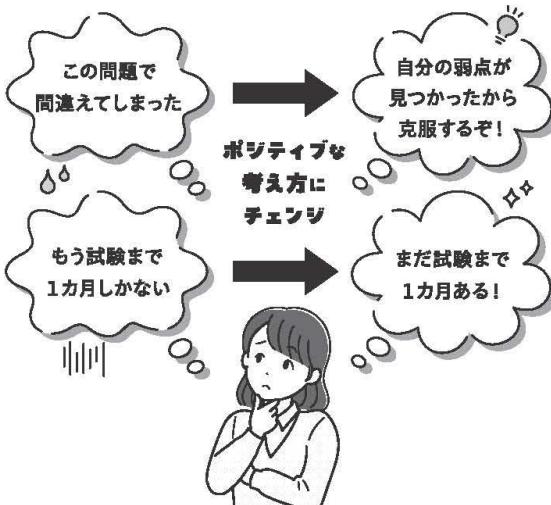
ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。
だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

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。

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

動的

感情を表現してスッキリする



- 思いつきで泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す

静的

浄化系

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

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

昨年の12月から1月にかけて、どの学年もスクールカウンセラーの三原先生による「ストレスに関する講演会」がありましたね。

進級や進路を控えたこの時期は、知らず知らずのうちに心に疲れがたまりやすい時もあります。もし「ちょっと疲れたな」と感じたら、三原先生のお話を思い出して、まずはゆっくり深呼吸してみてください。

自分の心を大切にケアしながら、今のクラスの仲間との残りの日々を、笑顔で駆け抜けていきましょう！