



2月に入り上野幌中学校では、インフルエンザ(現在はB型が主流です)、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎のり患者が出ていました。現在、インフルエンザのり患者が出ています。感染拡大をおさえるために、引き続き、「手洗い」、「マスクの着用」、「換気」を適宜行いましょう。

引き続き、  
感染症対策!



気をつけた  
い感染症  
一覧です

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス  
感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加 え、関節や筋肉な どの全身の痛み	呼吸器(鼻・のど・ 肺)の症状・味覚 や嗅覚の異常・ 全身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上 のこともある)	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスな ど	インフルエンザウ イルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし(症状 がなくなり、よく なってから)	発症後5日、か つ解熱した後2 日(幼児3日)を 経過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した 後1日を経過する まで	特になし(嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから)

# 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、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とは？

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



### 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



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。

	発散系	静める
動的	<b>動く・騒ぐことで発散する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● カラオケで歌う</li> <li>● 運動をして</li> <li>● 汗を流す</li> <li>● 踊る</li> </ul>	<b>感情を表現してスッキリする</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 思いっきり泣く</li> <li>● 感情を書き出す</li> <li>● 人に話す</li> </ul>
静的	<b>なにかに没頭して現実を忘れる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 好きなものを食べる</li> <li>● 料理をする</li> <li>● 友だちと遊ぶ</li> </ul>	<b>心を落ち着けてリラックスする</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● お風呂に入る</li> <li>● 自然に触れる</li> <li>● 好きな香りをかぐ</li> </ul>
	浄化系	

ストレスのある環境にいるとき、人間の身体はストレスに対抗するために「抗ストレスホルモン」と呼ばれる物質を放出します。よく聞く「アドレナリン」はその一種です。パフォーマンスを高めるための「抗ストレスホルモン」による戦闘モードは、ホルモンが枯渇するまで続きます。この戦闘モードは大体3か月は続くそうです。その間、身体にダメージは蓄積していますが、むしろ心身の調子は上がったりします。疲れがたまっていることに気付かず調子が良いと勘違いしたまま頑張り続けた結果、3か月たってストレスホルモンが枯渇すると、一気に自覚的な疲労感と様々な身体症状が襲ってきます。(参考文献:「心療内科医が教える本当の休み方」) → 考え方や行動からアプローチして、上手にストレスと付き合っていきたいですね。