

2025.12.24 柏丘中学校 保健室

1年で一番長い2学期も、明日で最終日となりました。今年は気温の変動が激しく、体調を崩しやすい気候だったように感じます。これから寒い日が続きますが、冬休み中も感染症対策を心がけて、元気に過ごしてくださいね。メリークリスマス&よいお年を！！

2学期（8～12月）の保健室



体調不良での来室が561件

ケガでの来室が151件

その他相談などが24件 ありました。

※2025.12.19現在

学年ごとの来室人数は

1年生 172人、2年生 304人（1年の時 249人）、3年生 260人

（2年の時 254人）でした。 今年の1年生は来室少なめの傾向です。

2・3年は去年と同じくらいの来室でした。

けがでの来室者、相談の来室者はどちらも去年と±1でほぼ同じでしたが、体調不良での来室が去年より87名増えました。特に今年は、暑い季節の熱中症傾向の頭痛と、11月のインフルエンザ流行時の頭痛・喉痛の生徒が多かったです。季節に合った対策が必要ですね。



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

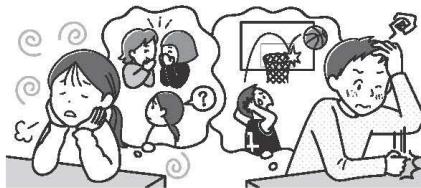
咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

冬は左のような感染症や風邪が流行しやすい季節です。手洗いや換気など自分でできる対策を続けていきましょう。

また、長期休業中は生活リズムを崩しがちです。昼夜逆転にならないよう、学校がない日も夜更かし・寝だめはやめましょう。

体調面だけでなく、今年は道路が滑りやすく、転倒によるけがも増えています。滑って腕を強く地面につくと、誰でも骨折のリスクがあります。十分気をつけてください！

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ます。

- 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

感情を表現してスッキリする



- 思いきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す

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

まどかTのつぶやき

2025年もあっという間にあと数日となりました。来年は厄年なので、年が明けたら早めに厄払いに行きたいです。風水的に言うと神社には属性があり、地・水・火・風・空の5つに分けられるそうで、自分に合った属性の神社に行くと運気が上がるという情報を知りました。私は水属性だったので、水属性の神社で厄払いをしてもらいたいです。あまり信心深くない私ですが、今回はスピリチュアルなつぶやきでした。