



令和8年1月8日  
川口市立高等学校  
定時制保健室

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。年末年始はどのように過ごしましたか？食へ過ぎていませんか？胃は、食べたものの栄養を体に取り込みやすくするために働いています。胃が食べたものを消化するには3～5時間かかると言われています。胃がいつも元気で働けるように、次のことに注意しましょう。①お腹いっぱい食へ過ぎない（腹八分目を心がける）。②おやつをダラダラ食へない。③寝る前にもものを食へない。3つのことに気をつけ、3学期も元気に過ごしましょう。

## 体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのが億劫」と思う人もいでしょう。そんな時には、体温を上げる行動を意識しましょう！体温が上がると、自然に活動的になります。特に朝食を食へて、午前中から元気に活動しましょう。

### 体温を上げる行動

- 朝食を食へる（活動のエネルギーをチャージする）
- 適度に体を動かす（血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる）
- 重ね着をして体温を逃がさない（冷えを予防する）
- 温かい飲み物を飲む（体の中から温まる）
- お風呂は、湯船にゆっくり浸かる（体全体を温める）



## ノロウイルスに注意！

この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いので、周囲にうつしやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

### もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

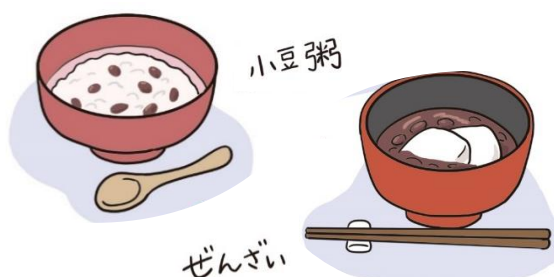
- 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- 脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- 食欲がないときは、無理に食へる必要はなし。回復してきたら消化によい食事（うどんや雑炊）がおすすめ。
- 食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- 家族が使用するところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。

## 小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食へる習慣があります。

小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。

便秘がちの人、貧血気味の人にもおすすめです。小豆のパワーで元気に過ごしましょう。



# ストレスと上手に付き合おう



ゆうじんかんけい ぶかつどう べんきょう まいにち せいかつ  
友人関係、部活動、勉強…毎日の生活  
なか かん  
の中でストレスを感じることもあるの  
ではないでしょうか。

## ストレスの原因 「ストレス」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレス」と呼びます。

ストレスは、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スとなりえます。

## ストレス反応が起こる理由？

脳はストレスを受け取ると「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
	きんにく きんちよう 筋肉が緊張する	に 逃げたり戦ったりする準備をするため
	しんぱくすう あ 心拍数が上がる	けつえき ぜんしん おく きんにく うご 血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため

## ストレスは敵？ 味方？

### 適度なストレス



- やる気がでる
- 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

#### 発散系

<p>動く・騒ぐことで発散する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カラオケで歌う</li> <li>運動をして汗を流す</li> <li>踊る</li> </ul>	<p>感情を表現してスッキリする</p> <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>
<p>なにかに没頭して現実を忘れる</p> <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>	<p>心を落ち着けてリラックスする</p> <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

### 保健室からお知らせ

【健康測定会】 日時：1月15日(木) 15:00~17:30 会場：生徒対面室  
【受診報告書】 春の健康診断で結果と受診報告書を配付しました。  
治すところがある人は早めに受診して受診報告書を提出しましょう。