

ほけんだより 12月

令和7年12月1日
小山市立小山第三中学校
保健室

2025年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんはどのような1年を過ごしましたか？頑張ったこと、楽しかったこと、後悔したことなど、いろいろな思い出があると思います。1年を振り返り、反省したことを次に生かしていくことも大切ですが、1年間頑張った自分をほめて、来年へのエネルギーにしていくとよいですね。また、寒さも本格的になり、感染症への心配が高まる時期です。手洗い・うがい・マスクの着用など自分や他の人の身を守る行動をしていきましょう！



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

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ～いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の動きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせなよな！

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

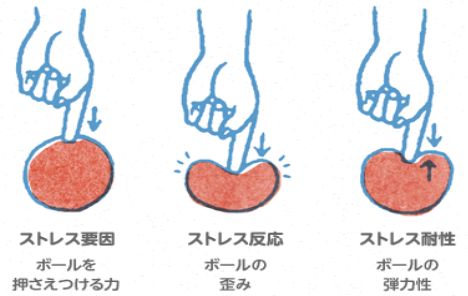


ストレスについて考える

ストレスが全くない人はいません。ですが、同じことを経験しても人によってストレスへの反応が異なります。

【ストレスとは…】

ストレスには「ストレス要因」「ストレス反応」「ストレス耐性」の3つが含まれます。ストレス要因に対して体や心に現れる反応をボールの歪みとして表しています。この歪みは人によって異なります。さらにそのストレス状態から元に戻ろうとする力をボールの弾性力として表しています。



【ストレスは悪いものだけではありません】

☆よいストレス

⇒目標や夢はよいプレッシャーになって「頑張ろう！」と前向きな気持ちになり、自分の成長につながります。

★よくないストレス

⇒一度に多くのストレスが重なることや長引くようなストレスは気分が落ち込み、体調不良の原因にもなります。

【ストレスとうまく付き合うことが大切です】

・頭痛や腹痛が起りやすい、イライラする…といったストレスのサインに早く気付けるようになりましょう。

・ストレスサインが現れたら、体を動かす、いつもと行動を変えるなど自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスとうまく付き合っているとよいですね。

参照：こころの耳 セルフケア

保健委員がインタビュー！ 「先生方のストレス対処法は何ですか？」



先生方、ご協力ありがとうございました！「ストレスがない…」という先生もいましたが、たくさんのストレス解消法がありますから、自分にあったものを見つけてみてくださいね♪ですが、気を付けてほしい対処法もあります。それは自分や他人、動物を傷つける行為です。そうなる前に…そうなってしまったら…すぐに近くにいる信頼のできる人に相談してくださいね。他にもたくさんのストレス対処法がありましたので、各学年の廊下と保健室前に掲示します。よかったら見てみてくださいね◎