



みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです。



## ★ノロウイルス流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することです。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、**人から人への感染のほうがずっと多い**とされています。



**感** 染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。**汚染された手で食品を扱う**のも大きな原因の一つです。



**口** から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。**症状の経過をメモ**しておくといでしょう。

**ノロウイルスかな？と思ったら**

物理的に除去	ウイルス不活化
温水で流す 拭い取る	次亜塩素酸ナトリウム消毒 (手の場合) エタノール消毒
を基本に対応しましょう。	

## 冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下

# ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、テスト…。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のでしょうか。

## ●ストレスの原因「ストレッサー」とは？

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、テスト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全てストレッサーとなりえます。

## ●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、生命を守るための重要な仕組みです。

- 例)・筋肉が緊張する(戦ったり逃げたりする準備)  
・心拍数増加(血液を全身に送り筋肉を動かす)  
・集中力が高まる(危険にすぐ対応する)

## ●ストレスは敵?味方?

### 適度なストレス

- ◎やる気が出る
- ◎集中力が上がる
- ◎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
- 緊張が高まる
- 食欲低下

など



心や体に悪影響

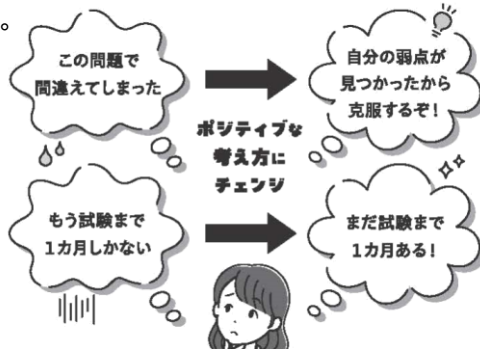
ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。

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おう

## 😊 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

自分に合ったストレスの解消方法を見つけましょう。

動いて発散	感情を表現する
・運動する ・歌う、踊る	・人に話す ・感情を書き出す
なにかに没頭する	心を落ち着ける
・読書する ・絵を描く、手芸をする	・自然に触れる ・好きな香りをかぐ

うま  
馬く  
休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

