

ほけんだより 1月

かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短時間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?



テストが近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になって
してしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている
証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を
変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換
になります。外に行けない時は、首や
肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。
ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を
吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを
書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大
丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に
気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、
集中して聴くこと。気分にあった好き
な曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑
います。笑うことには、免疫力が高まっ
たり、脳が活性化したりと、リフレッ
シュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



◆日本スポーツ振興センター災害給付金の手続きについて◆

学校の管理下（授業中や休み時間、部活動中、登下校中等）での傷病で医療機関を受診した場合は、日
本スポーツ振興センターによる災害給付金制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保
健室にありますので、思い当たる傷病がある場合は保健室までご相談ください。

また災害給付金制度の申請には時効があります。（給付事由が発生してから2年。）医療機関などで記入
を受けた書類が未提出のままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。

クオレ（相談室）開室日

1月20日（土）、30日（火）

2月5日（月）、10日（土）、13日（火）、17日（土）12時まで

