



2017.2.1
山添中学校
ほけんしつ
NO.13



今年の恵方
は北北西だ
よ！



山添中のインフルエンザ発生状況は、現在、小康状態ですが、油断はできません。手洗いやうがいをこまめにしましょう！

まだまだ注意！！

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



●発熱 ●関節や筋肉の痛み ●全身のだるさ ●寒気 ●頭痛

早めに
休養を！！

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が
続いている



◆疲れが
たまっている



◆人ごみに
出かけた後



◆空気が乾燥
している



流行のピークは？



例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、
いつまで続く？



接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気を付けて！！

1シーズンに2回
かかることもある？



異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気をゆるめずに
心がけよう！！

◆うがい・手洗い



◆バランスのよい食事



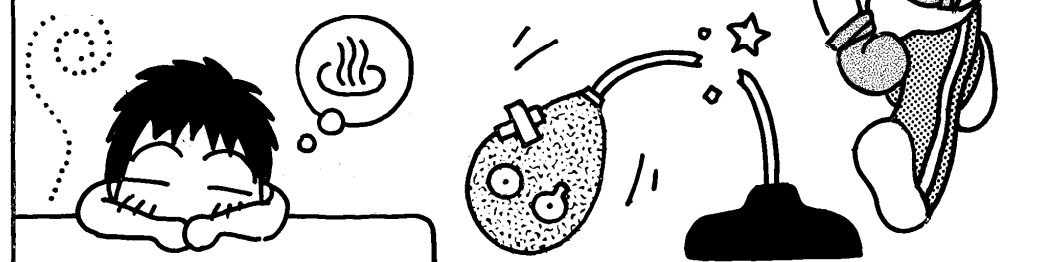
◆生活リズムを整える



冬の寒さ、勉強・受験の不安、
人間関係、辛いと思うことはすべて

ストレス

ストレスは「がんばろう！」として感じるプレッシャーのこと。ストレスが集中力ややる気のもとになって、力をいっぱい出せることもあります。けれど、ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎると、心や体の調子が悪くなることがあります。



今の自分をチェックしてみよう

1つでもチェックが
あれば要注意！

こころのサイン

- ☐ 不安や緊張が高まる
- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなる
- ☐ ささいなことでびっくりしたり、急に泣き出したりする
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☐ 人と関わりたくなくなる

からだのサイン

- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- ☐ 寝つきが悪い、眠りが浅い
- ☐ 食欲がない
- ☐ ひどく食べ過ぎてしまう
- ☐ 下痢や便秘をしやすい
- ☐ めまいや耳なりがある

☆ストレスを少しでも解消するために



まず、土・日はゆっくり過ごしましょう。

家族や友だちに話をきいてもらったり、軽い運動をしたり歌を歌ったり、音楽を聞いてみたり・・・自分にあったストレス解消法を見つけるといいですね。