



教室掲示 保健部

大阪府立堺上高等学校 2026年1月

保健室 発行

## ★ノロウイルス 流行中 ★ ウィルスの通り道を知つておこう



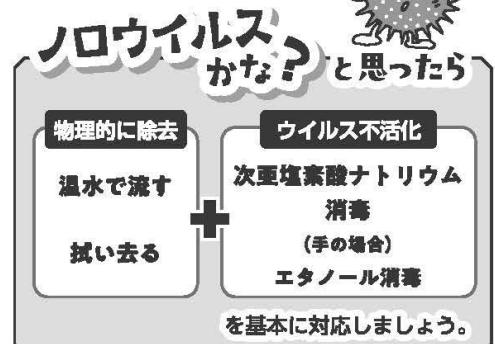
ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



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。簡単に空気で舞い上がり、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。



から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通して腸へと順番に移動します。ウィ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よいでしょう。



\* 感染性胃腸炎(ノロウイルス等)と診断されても、学校は出席停止にはなりません。

明けましておめでとうございます。昔のお年玉はお餅でした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったお餅を「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。まだまだお正月モードからぬけきれていない、頭がぼんやりしてしまう人にお勧めなのは「歩く」こと。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。

## インフルエンザ

いつから  
登校できるの?

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること

解熱してから  
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
解熱	1日目	2日目					登校OK	
発症	1日目	2日目					登校OK	
発症	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	登校OK
発症	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目

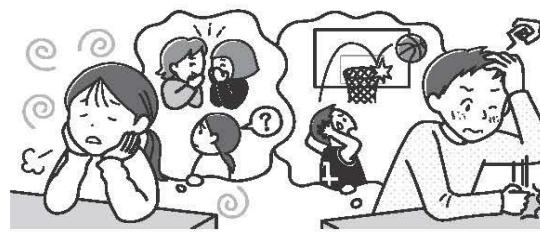
## 気をつけよう 感染症に



- 食事の前、トイレ後の手洗いはしっかりとしましょう。
- マスクを活用しよう。咳のある時はつけよう。

# “ストレスと —上手に付き合おう—

教室掲示 保健部



友人関係、部活動、試験…  
みなさんも毎日の生活の中で  
ストレスを感じることがある  
のではないでしょうか。

## ストレスの原因 「ストレッサー」って何者?

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、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ありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

私は、  
ストレッサー  
です

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引っ越し など

## 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、生命を守るために重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

## ストレスは敵? 味方?

### 適度なストレス



- やる気が出る
- 集中力や注意力が上がる
- 創造性が高まる

など

### 過度なストレス

### 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

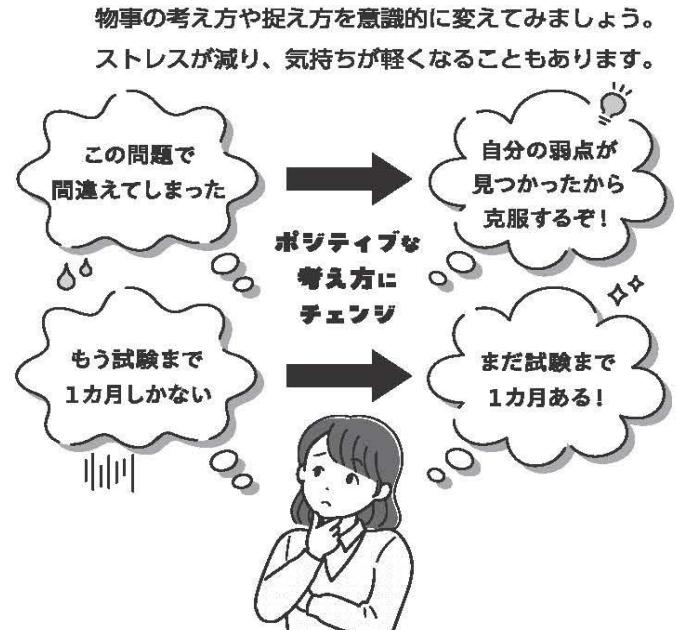
など

### 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



### 行動 にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。

自分に合った方法を探してみてください。

発散系	
<b>動的</b>	<b>感情を表現してスッキリする</b>
<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>	<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>
静的	
<b>なにかに没頭して現実を忘れる</b>	<b>心を落ち着けてリラックスする</b>
<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>	<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>

## 本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか? 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



### 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

### 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま

す。睡眠時間が短いと、折角勉

強しても忘れてしまうかも。

### 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼー

ーっとしたり、居眠りし

たりしやすくなります。



試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、

試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

堺上高等学校・保健室  
保健部一同

