



令和8年1月27日
大分工業高校
保健・教育相談部

2026年始まって、あっという間に1月も終わろうとしています。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が抜け切れていない人は、まず身体を動かしてみてください。身体を動かすと呼吸も深くなり、脳も目覚めて動きははじめます！そして3年生は2月から自宅学習がはじまりますね！くれぐれも事故等ないように。生活リズムもできるだけ崩さないように、意識しましょう。

ノロウイルスの通り道を知っておこう

食べものから

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。カキは海水を濾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。

人から

感染した人の嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気中に舞い上がり、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。

体の中で

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も多いです。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ういでしょう。

ノロウイルスかな？と思ったら

物理的に除去

温水で流す

拭き取る

ウイルス不活化

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。

大分県でも1月21日にノロウイルス食中毒注意報が発令されました。まずは手洗いをしっかりするように心がけてください！



ストレスと上手に付き合おう



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のでしょうか。

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なく、心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなります。

- 部活動で部長になる
- 食料費の増大
- 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、生命を守るための重要な仕組みです。

| 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

良い結果、達成感

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 アプローチ

毎日の生活や考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。

この問題で間違えてしまった

もう試験まで1カ月しかない

→

ポジティブな考え方にチェンジ

自分の弱みが見つかったから克服するぞ!

まだ試験まで1カ月ある!

行動 アプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

| 発散系 | 浄化系 |
|--|--|
| <p>動く・騒ぐことで発散する</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カラオケで歌う ●運動をして汗を流す ●踊る | <p>感情を表現してスッキリする</p> <ul style="list-style-type: none"> ●思いっきり泣く ●感情を書き出す ●人に話す |
| <p>なにかに没頭して現実を忘れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●好きなものを食べる ●料理をする ●友だちと遊ぶ | <p>心を落ち着けてリラックスする</p> <ul style="list-style-type: none"> ●お風呂に入る ●自然に触れる ●好きな香りをかぐ |

日本スポーツ振興センターの請求手続きについて

授業や部活動でのケガ等による治療費は、申請すれば、「日本スポーツ振興センター災害給付制度」により給付金が支給されます。過去に学校での怪我等で治療を受けたことがある方は、遠慮せず、部顧問、担任、養護教諭に申し出てください。保健室で書類を渡します。

【3年生へ】

卒業後も受け付けますが、細かいやり取りがしにくくなります。
登校日に、ぜひ持ってきてください。

