

冬休みが終わり、年も明けて、いよいよ3学期が始まりました。

みなさんは今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するためにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには健康な心と体が必要不可欠になります。今年1年、ケガや事故、病気のないように気を付けて過ごしましょう。



## 引き続き感染症予防に努めよう！

感染症が流行しやすい季節です。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフルエンザも流行し、ノロウイルスによる感染性胃腸炎なども心配されます。感染症予防の基本となる「手洗い」は習慣化できているでしょうか。

下記のポイントを中心に、気を緩めずに感染症予防に努めていきましょう。

- ・帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ・石鹸をしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- ・手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- ・手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか



## ◆「かぜ」と「インフルエンザ」はどう違う？

	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。短期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



二つを比較してみると、大まかな症状や予防方法は似ていますが、様々な違いがあります。

「ちょっと気になる」「なんだかおかしい」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。

# モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの  
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりして  
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



## “カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツ  
やカツカレーを食べたくなくなっている人もいるかもしれません。でも、脂  
っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪く  
なってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）  
と、糖質の吸収を助けるビタミンB<sub>1</sub>を一緒にとるのがポイントです。



- 糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など
- ビタミンB<sub>1</sub>が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など