



あけましておめでとうございます

ひばりが丘高校 保健室

今年は午年（ウマ）です。60年に一度の丙午 60年前は出生率がすごく減った年です。日本の十二支にはいろいろな意味があります。興味がある人は調べてみてください。古きよき風習は意味あるものですが、悪しき風習・迷信は人を傷つけてしまうこともあります。今年は馬力を増して過ごしていけたらいいですね。さて、富士北麓地方一番寒さに厳しい季節になりました。防寒対策をしっかりとしましょう。毎朝の健康観察（ちゃんと熱を測ってね）を続けていきましょう。

昨年に引き続き今年はインフルエンザが大流行しています。

？感染力の強いインフルエンザと普通のかぜはどう違うのでしょうか？

## 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



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。

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首（首・手首・足首）を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなどを温める食材も取り入れよう！

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして  
筋肉をつける



筋肉量が増え  
ると  
体温もアップ！

冷えに効くツボ  
（三陰交や湧泉など）を  
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

SNS・インスタ・line など顔が見えないやり取りで心が疲れていませんか？

友人関係においてもちょっと嫌だなあって思いながら無理して話を合わせていませんか？長く続けていきたい関係なら相手にうまく自分の思いを伝えられたいですね  
高校時代は人間関係を構築する練習の期間です。困った相談してくださいね

「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッション言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）

1月スクールカウンセラー来校日

1月22日（木）石黒先生 12:45～18:30

1月27日（火）高崎先生 10:00～18:30

1月30日（金）高崎先生 14:00～16:30

カウンセリング希望者は担任又は保健室に申し出てください

気軽に相談してね

こころの傷、放置しないで

