

# ほけんだより

11月

令和4年11月22日  
西都市立穂北中学校

朝晩の冷え込みが強く、日中も風が冷たい日が増えてきました。気温の変化が激しい日や、季節の変わり目などは、体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとり、体調管理に気を付けましょう。風邪やインフルエンザなども流行する季節ですので、しっかりと対策をしていきましょう。

## インフルエンザの流行る季節がやってきます！

症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～高熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
鼻水	△	◎	○
くしゃみ	×	◎	×
頭痛	○	◎	◎
下痢	△	×	○

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない



どれも症状が似ているので、  
分かりづらい・・・



安易に自分で判断せず、  
疑わしい症状があったら  
病院へ受診をお願いします。



上の表を見ても分かるように、コロナもかぜもインフルエンザも咳などの飛沫を介して感染します。自分が感染しないように、また、人にうつさないように、マスクは必ず着用しましょう。布マスクやウレタン製マスクは呼吸はしやすいですが、その分ウイルスを通しやすく、飛沫を防ぐ効果はあまり期待できないと言われています。フィルター性能の高い不織布マスクの使用をおすすめします。

## 緊張はなぜおこる・・・？



学習発表会などの行事や、授業中の発表の時に、緊張して実力が発揮できなかったことはありませんか？ 緊張してはいけないと考えてもっと緊張してしまいます。緊張することは、私たちにとって自然なことで、『頑張ろう！』という気持ちの表れです。適度な緊張は、集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします！



### 人によって違う・・・緊張のタイミング！

【失敗を想像したとき】



セリフを間違えたら  
どうしよう・・・

【周りの目が気になるとき】



みんなに見られたく  
ない・・・どう思われる  
が心配。

【経験が足りない】



ふだん発表なんか  
しないし・・・  
人前に出ることが  
なかった・・・

一度不安な気持ちになると、そのことで頭がいっぱいになり、さらに緊張が強くなります。心が不安でいっぱいになると、心拍数があがる（心臓の動きが早くなる）ため、ドキドキしたり、冷や汗をかいたりします。

心と体は繋がっている ということですね。



### 緊張と上手に向き合うためのコツ！

【何度もくりかえす】



まずは、何度もくりかえして、  
経験を積み重ねることが大切！！  
「やってみたら意外とできた！」  
ということが多いはず！

【深呼吸をする】



不安が強いときは、呼吸が速く  
なります。何も考えずにゆっくり呼  
吸をしてみましょう！

### ◆ こんなことはありませんか？ ◆

勉強のこと、受験のこと、友人のこと、家庭の事など悩みや心配ごとはありませんか？ そんな時、頭が痛くなったり、お腹が痛くなったりすることがあります。心と体はつながっているからです。

ストレスがたまったら、先生やおうちの人に相談してみましょう。きっと、気持ちが楽になると思います。そして、それがあなたの成長にもなるのです。