

笑顔 ~Smile~

令和4年12月7日
草津町立草津中学校 保健室



県内で「インフルエンザ」も発生しています！

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。現在、草津町の小中学校では、比較的感染者数が少ない状態が続いていますが、県内では、連日 2,000 人近くの幼児・児童・生徒が、新型コロナで欠席しています。学級・学年・学校閉鎖の数も約 60 にのぼっています。

また、高崎市では 12 月 6 日～インフルエンザによる学級閉鎖が行われている中学校があるそうです。インフルエンザによる学級閉鎖は 3 年ぶりです。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナの同時流行が心配されています。



新型コロナもインフルエンザも、飛染・接触感染を中心とした感染症です。今まで通りの対策（手洗いや手指消毒、マスクの着用、密集・密接を避ける、換気等）の感染対策を徹底していきましょう。それでも感染症にかかってしまうのは仕方のないことですが、集団に拡げないことが大切です。そのためのポイントは、健康観察。体調不良のまま登校し、ウイルスを学級・学校内に拡げてしまわないよう、体調が悪い時、いつもと様子が違う時は、学校を休むようにお願いいたします。

感染拡大防止のため、
本人はもちろん、同居のご家族で体調が悪い人がいる場合もお休みするようお願いいたします。

	インフルエンザ	新型コロナ(オミクロン株)	かぜ
原因	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ライノウイルス コロナウイルス等
潜伏期間	2～5日(平均2日)	1～14日(平均2～3日)	2～4日
症状	発熱(38℃以上の高熱) 関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒、 のどの痛み、咳、鼻水 等	発熱(ない場合もあり) のどの痛み、鼻水、咳、頭痛 だるさ、時に腹痛・下痢 等	発熱(37～38℃程度) くしゃみ、鼻水、鼻づまり、 のどの痛み、咳 等
症状の出方	急激	緩やかだが、急激に肺炎など 重症化することがある。	緩やか
検査方法	抗原検査	PCR検査・抗原検査	なし
治療方法	抗インフルエンザ薬	対症療法	対症療法
その他	【出席停止期間】 発症後5日間を経過し、かつ 解熱後2日間を経過するまで。 ※治って登校する際は「療養報告書」(保護者記入)を提出	【出席停止期間】 発症後7日間を経過するまで。 かつ症状軽快後24時間 経過するまで。	

思春期保健講演会

「こころの健康」について考えてみよう

～こころの元気を保つために～

12月5日、全校生徒を対象に思春期保健講演会が行われました。今回は、群馬大学医学部付属病院精神科の藤平和吉先生が、「こころの健康」についてお話をしてくださいました。心の健康を保つためのキーワードとして、「ストレス」と「主体価値」について、わかりやすく説明してくださいました。



あなたのストレス解消法は何ですか？



ストレス解消法は大きく3つの方法があります。

- ① 離れる
- ② 近づく
- ③ 見方を変える



① 離れる

音楽を聞く、寝る、運動する、好きな事をする…など、ストレスから「離れて」気分転換する方法です。

② 近づく

ストレスになることにあえて「近づいて」乗り越えると、ストレスでなくなります。例えば、始めは苦しくて嫌だと思っていた部活も、続けてやっていると楽しく、やりがいを感じてくることです。

③ 見方を変える

見方を変えるという意味が変わります。例えばコップに水が半分入っている時、「半分しか」と思うか「半分も」と思うかで、気持ちも変わります。見方を変えるコツは「人と話す」こと。話すことで、他の人の意見や考えを受け入れたり、自分の考えが整理できて、物の見方に変化がおきやすくなります。

主体価値とは…

自分自身の価値。自分のこだわりのポイント。人によって違う。人と比べたり、人から評価されたりすることではない。

自分の良さに気づくためには…

「人と話す」こと。

人と話すことで、自分では気づかないことも他の人から教わり、自分の価値に気づくこともあります。

「人とかわる」ことが「こころの健康」を保つためのヒケツです

生徒の感想より…

○ストレスを感じるということは、自分の中の主体価値の大切さ（重要さ）の違いにより生まれるのだと思いました。離れる・近づく・見方を変える、を大事にしていきたいです。

○今回の講義を聞いてわかったことは、誰かに話すということの大切さです。一人のため込まずに誰かと話すと気持ちが楽になることがわかりました。そしてストレスを感じたときは、「離れる」だけではなく「近づく」という方法もあることがわかりました。

○人と話すことはとても大切なことだなと思いました。私は人と話すより一人でいたほうが解決すると思っていたので、何か困ったことがあったときや悩んでいるときは仲のいい友達と話そうと思います。人と話すと考え方が変わると言っていました。それにとっても納得したのでこれからはそうしていきたいです。

