



Your Better Life Through Health

vol.17

平成31年1月9日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室

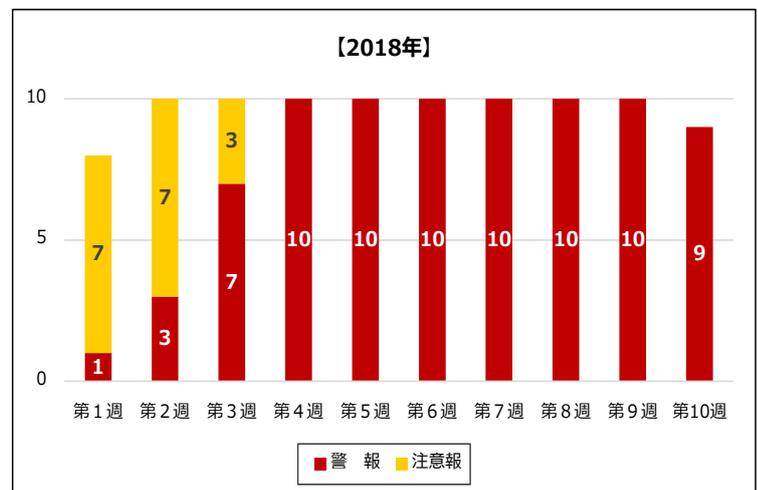
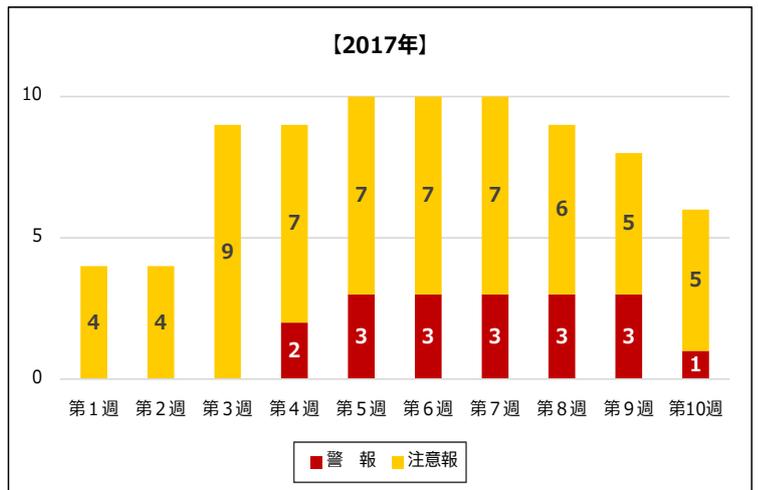
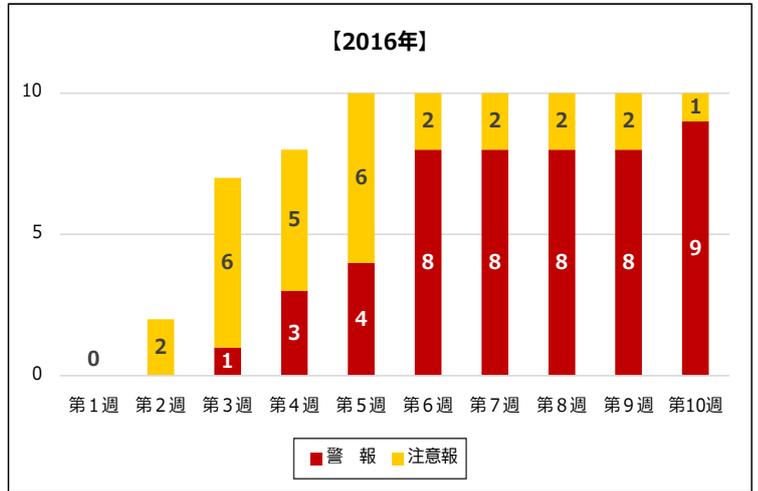
インフルエンザ 流行レベル

右の3つのグラフは、過去3年間の岩手県のインフルエンザ流行レベルを、年明け(第1週)から第10週まで表したものです。

県内を10のエリアにわけて、「注意報レベル」または「警報レベル」になったエリアをカウントし、棒グラフに積み重ねています。2018年の第4週から第9週までは、10のエリアすべてが「警報レベル」であった、ということです。

今日は、2019年第2週です。流行レベルはどうなっているでしょうか。予防においても、「**傾向と対策**」が重要です。

エリア			
1	盛岡市	6	大船渡
2	県央	7	釜石
3	中部	8	宮古
4	奥州	9	久慈
5	一関	10	二戸



ストレス

ストレスとは「**心を感じるプレッシャー**」のこと。これをゼロにすることはできません。ストレスを緩和しながら、うまくつき合うことが大切です。



ストレスのサイン

ストレスのサインは人それぞれ。自分のサインに気づけることは「今は休まないダメなときだな」「気分転換しておきだな」と、上手に対処することにつながります。

心のサイン

- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚く
- ・やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になる

体のサイン

- ・頭痛、腹痛、腰痛、肩こり
- ・寝つきが悪くなる
- ・夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなる
- ・過度に食べてしまう

早めの対処

「ストレスサインかも」と思ったら、家族や友だち、先生に話してみてください。自分のストレスケア（緩和法）があれば、それを試してみることも良いですが、やっても気持ちがラクにならなかった場合は、誰かに相談しましょう。誰にどんな風に話せばいいのか、それすらよくわからないとき… そんなときは、保健室へ来てみてください。

一人でガマンしないでね 😊

【参 考】・厚生労働省「こころもメンテしよう」

今年は



8人に聞きました



坂本副校長先生

休日のランニング（汗をかいて頭も体もすっきりです）



PTA 会長の渡辺さん
旅



世界史の吉田先生
ジ ム



進路室の熊谷さん
朝のテレビ体操、笑ってバカ話



学校医（内科医）の及川先生

ドライブ



卒業生の^{しな}階さん
ボクシング のトレーニング



事務室の加美山さん
バッティングセンター、カラオケ熱唱



警備員の高野さん
プール、バドミントン

* 昨年は「健康維持のために心がけていることは何ですか？」というお題で、川上校長先生、関口前事務長さん、学校医（耳鼻科医）の千葉先生、物理の湊先生、印刷室の工藤さん、学食の菊池さん の6人の方に答えていただきました。毎年、快くご協力くださりましてありがとうございます。一高生、そして一高に関係するみなさんが、今年もハツラツと過ごせますように。