



まだまだ寒い日が続いていますね。寒さに負けまいとがんばっていた体が、ちょっと疲れを感じてくる季節です。

自分の心や体の健康に注意して生活できていますか？
 かぜにかかりにくい生活や、気持ちがすごく落ちこまいような考え方など、心や体を元気にするために、自分にできることを考えましょう！



安芸太田町では、インフルエンザ A 型が流行しています。

インフルエンザとかぜのちがい

	インフルエンザ	かぜ
かんせんりよく 感染力	つよ 強い	それほど強くない
かんせん 感染から はつしやう 発症まで	きやう たか なつ で せんぶく きかん かんせん 急に高い熱が出る。潜伏期間（感染し ても症状が出ない期間）は1～2日。	なつ で 熱が出るときはだんだん出てくる（出 ないこともある）。潜伏期間は5、6日。
しょうじやう 症状	ぜんしん しょうじやう で おち 全身に症状が出て重い。 (悪寒・強い頭痛・だるさ・筋肉や関 節の痛みなど) 5、6日以上寝込む。 	ぜんしん しょうじやう 全身におよぶ症状はほとんどない。 (くしゃみ、鼻水、 はなみず 鼻づまり、のどの いがらっぽさなど) 2～3日で回復する。 
なつ 熱	38～40℃の熱が3～5日間続く	び なつ 微熱ていど
せき はなみず せき・鼻水	はつしやう 発症して2、3日して出てくる	せき はなみず はつしやう せきや鼻水で発症がわかる

心の健康について知ろう

私たちの心と体はつながっています。何かいやなことがあったり、ストレスがたまってくると、頭やお腹が痛くなる人もいます。どんな健康な人にも『ストレス』はあります。ストレスに対する受け止め方や考え方が大切なんです。

／テストもします＼



ストレスとは…?

寒さなどの環境的な刺激をはじめ、不安や悲しみ、緊張やいらいらなどの精神的な刺激によって起こる「心や体の変化を元に戻そうとする反応」です。同じ刺激でも、反応は人それぞれです。たとえば、同じことを言われても、人によって感じ方が違います。

ストレスと上手に付き合うには…

● 悩みや不安を誰かに話してみよう

人はよき理解者が必要です。自分の気持ちや悩みを話し、「そうだよね」「わかるよ」と、自分のことを受け止めてもらえる人が必要なのです。



● 自分なりのストレス解消を見つめよう (スポーツをする、音楽をきく、おいしいものを食べる、など)

気持ちを切り替えて、自分の好きな、楽しいことをやってみよう。自分なりの気分転換を試してみよう。



● 生活リズムを立て直そう

生活リズムが乱れると「体内時計」が狂ってきます。するとストレスに対する抵抗力も下がり、ますます悪循環に。決まった時間に寝起きしましょう。

