



2026.2.4  
清流中学校  
保健室

みなさん、「東風」と書いて何と読むか知っていますか？東から吹いてくる風をさして「とうふう」や「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、**春の訪れを知らせる風**とされています。まだまだ寒い日が続きますが、寒くても少しだけ外に出て、東風（こち）を感じてみませんか？

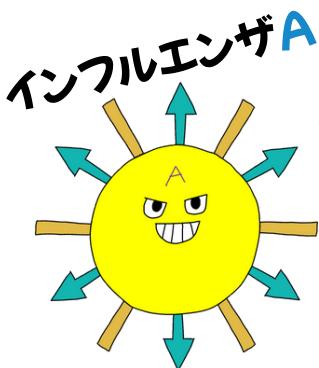


今シーズン 2回目!!

## インフルエンザ注意報発令中

現在、県内では**インフルエンザB型**の報告が増加しており、学級閉鎖等も発生しています。校内でも、徐々にインフルエンザB型の感染報告がでてきてていますので、手洗い・うがいをしたり、咳エチケットを心がけるなど、一人ひとりが感染予防を心がけていきましょう。

## 同じインフルエンザでも こんな違いがあります



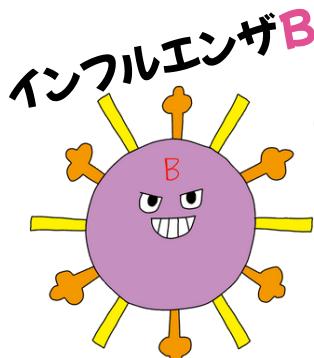
流行時期：11月～2月頃（冬の始まり～流行）

症 状：38度以上の急な発熱、強い全身倦怠感、関節痛など

発熱期間：2・3日程度で徐々に解熱し、1週間以内に症状が治まることが多い

感 染 源：144種類もあり、ヒトや鳥、豚、馬にも感染する

変 異：型が変異しやすく、パンデミックを起こしやすい



流行時期：2月～4月頃（冬の終わり～春先にかけて流行）

症 状：37度台の比較的低めの発熱で発症することも多い  
下痢、腹痛、吐き気などの消化器症状を伴う

発熱期間：発熱期間が長引きやすく、解熱までに時間がかかる

感 染 源：2種類あるが、どちらもヒトのみに感染する

変 異：型の変異は少ない



# 花粉症 対策を始めよう

- 晴れた日
- 空気が乾いている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

こんな日・こんなときは要注意！

出かけるとき

飛散状況をチェックしよう



帽子・マスク・メガネで防ごう



ツルツルした素材の服を選ぼう



外から帰ったら

洗顔しよう



手洗い・うがいをしよう



玄関で花粉を払い落とそう



## 緊張を和らげて実力を出し切ろう！

試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか？ ちょっとした工夫で緊張を和らげることができるので知っておきましょう。

### 緊張を和らげるポイント

1. 体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜いてみましょう。

2. 深呼吸する

緊張したときは、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると、体から余分な力が抜けます。

3. 自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、落ち着こうなど前向きな言葉をつぶやくと、不安が少なくなります。