

# ほっこり



令和7年1月8日  
保健だより 10号  
西中保健室 岩見

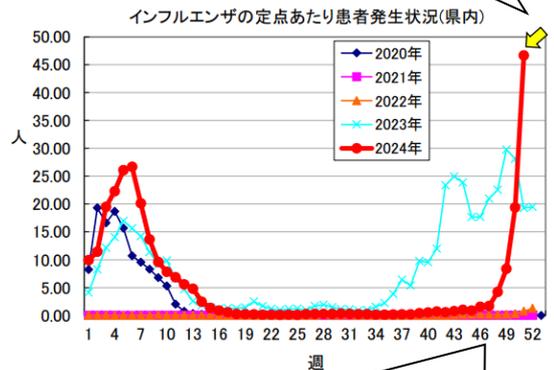


## 兵庫県、インフルエンザ早くも警戒レベルに

12月16日~20日

新しい1年が始まりました。幸せをたくさん感じられる年になりますように。気持ちを新たに過ごしていきましょうね。本年もどうぞよろしくお願ひします。

12月下旬、兵庫県ではインフルエンザが警戒レベルを超え、感染する人が急増しました。西脇中学校では、12月にインフルエンザに感染した人もいましたが、大きく広がることはなく、2学期が終わりました。逆にいうと、これから学校内で流行する可能性が高いとも言えます。手洗い・咳エチケット・換気など、感染症対策を続けていきましょう。



インフルエンザは、ここ数年で一番早くに感染者が増えています！

### インフルエンザの出席停止期間 いつになったら学校に来られる？

出席停止期間 **発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**

🤒 発熱 🙄 解熱 😊 解熱後 OK 登校可能

発熱期間	発症後5日前						発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間	🤒	🙄	😊	😊	😊	😊	OK		
2日間	🤒	🤒	🙄	😊	😊	😊	OK		
3日間	🤒	🤒	🤒	🙄	😊	😊	OK		
4日間	🤒	🤒	🤒	🤒	🙄	😊	😊	OK	
5日間	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	🙄	😊	😊	OK

インフルエンザほどの流行ではありませんが、新型コロナウイルスの感染も、兵庫県内で多く確認されています。

### 新型コロナウイルスの

### 出席停止期間は

「**発症後5日、かつ、症状軽快後1日を経過するまで**」

発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度以上の発熱等）が始まった日です。

どんなに早く熱が下がったとしても、発症した後、最低5日は出席停止になります。左の表を参考にしてください。

## 保護者の皆様へ

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

12月下旬兵庫県ではインフルエンザが警戒レベルに達し、感染者が急増しました。今後もインフルエンザの流行が予想されます。万が一、**インフルエンザや新型コロナウイルスなど出席停止となる感染症と診断された場合、学校にご連絡をお願いします。**なお、感染拡大防止の面からも、学校保健安全法によって定められた出席停止期間（上記表のとおり）を経過していることを十分確認のうえ、お子様の再登校についてのご判断をお願いいたします。

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ

— アラン(1868-1951 フランス)



笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く

— カント(1724-1804 ドイツ)

笑いとは地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである

— ニーチェ(1844-1900 ドイツ)

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らしたりする効果があると言われるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も「笑い」の効果を感じていたようです。今年もいろんな楽しみを見つけて「笑って」過ごしましょう。

## どんなことも笑いに変えれば、人生は「楽しい」と「おいしい」?!



笑いは体や心を元気にする力があると言われています。私の応援している元 You Tuber の方は、次のような発信をしています。

**どんなことも最後、笑いに変えることができれば、人生は「楽しい」と「おいしい」になる。**

これはどういうことでしょうか？

例えば自分にコンプレックス（自分の治したいと思う部分）がある時、望んでいないことが起こった時、その後何か努力して変化する部分もあるでしょう。だけど残念ながら、変えられない部分もある、変えられないこともある。そんな時に「あ～なんで僕は〇〇ができないんだろう」「なんでこんなことになったのだろう」とその部分をずっと引け目に感じて、それを隠して生きていくこともできます。

一方その部分をいつか自分の中で認めて、笑いに変えることができれば、それはあなたの魅力になります。一見自分の弱い部分を、隠したい部分を、武器にしている人をたくさん見たことがあります。わたしの兄は高校生の時、勉強に励んでいましたが、それでも大学入試に失敗しました。その時兄は「あ～落ちた落ちた、ネタになるわ♪」と笑いながら帰ってきました。一方わたしは同じ状況の時、「こんなに頑張ったのになんで～」とこの世の終わりかかってくらい、泣きました。笑 同じことが起こっても、人によってとらえ方って本当に様々です。（中学生のみんな、笑いに変えられるからって勉強しないはもちろん違うってことも先に付け加えておくよ！目標を達成するための努力は何歳になってもとっても大事！）

自分がどんな容姿でも、どんな性格でも、どんなことが起こっても、そこにどんな意味をつけるかは、私たち次第ということです。これを『認知』といいます。私たちはいろんな出来事に自分で色をつけている（認知している）のです。また一度塗った色をあとの塗りなおしすることもできます。わたしはどんなことも最後は「おいしい」に変えて、生きていきたいと思っています。みなさんはこれから自分や周りの出来事にどんな色をつけて生きていきますか？自分の色の付け方を変えたいなあと思う人は、保健室に『認知行動療法』という認知の仕方を変えるための本があります。また興味のある人は読みにきてくださいね♪