

保健だより 10月号



令和5年10月4日
流山市立西初石中学校
保健室

残暑の中、体育祭や新人戦といった大きな行事が終わり、10月を迎えました。
朝晩は、気温が下がり、過ごしやすくなった分、この時期は1日の気温にかなり差があり、体調を崩しやすくなる時期でもあります。からだの調節機能がくずれ、病気と闘う力が弱まり、風邪などの症状が出やすいようです。栄養や睡眠を十分とるなどして、体調管理をしっかり行いましょう。
日が暮れるのが早くなってきたので、交通事故にはくれぐれも注意しましょう。



今シーズンは 新型コロナウイルス感染症とともに インフルエンザにも気をつけよう！

夏休み前から大流行しているインフルエンザ。普段から、「手洗い・うがい・咳エチケット」を心がけるとともに、インフルエンザワクチン接種の検討をしましょう！


かからない対策	<ul style="list-style-type: none">流行前のワクチン接種 ⇒感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効外出後の手洗いやアルコール消毒 ⇒インフルエンザに限らず接触や飛沫などを感染経路とする感染症の対策に有効十分な休養とバランスのとれた栄養摂取人混みや繁華街への外出を控える適度な湿度の保持（50～60％）	
うつさない対策	<ul style="list-style-type: none">咳エチケット ⇒マスク着用、口元を覆うなど飛沫させない配慮体調がすぐれない場合は休む	

参考 厚生労働省 HP「インフルエンザ総合ページ」


10月10日は目の愛護デー

目を疲れさせなかったり、大切にするにはどうすれば良いかな？


ゲームをするときは
休憩・まばたきをしよう




テレビを見るときは座って
画面から離れて見よう



スマホや本からは
30～40cm目を離そう



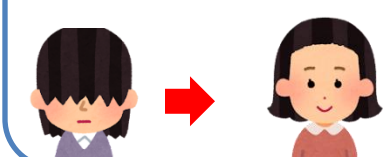
目を休めるために早く
寝よう



テレビや本をみるときは
明るくしてみよう



前髪が長い人はピンで
留めるか、カットをしよう



メガネやコンタクトを使用している人は、欠かさずお手入れをしていきましょう。
また、大切な目を健康に保つために定期的に眼科に行くことも大切です。
健康診断で眼科の受診連絡票をもらった人は、早めに受診しましょう。

心の健康～ストレスについて～

ストレスとは…

外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。そうした状態が続くと体調を崩したり、からだやこころの病気になることがあります。ストレスに上手に向き合うことが大切になります。

ストレスとは悪いものばかりではありません。
挑戦や目標などは自分を成長させてくれます！

さて、問題です。イライラしたとき、どうすれば良いですか？

①数を数える ②深呼吸する ③その場から離れる

怒りの感情を持つことは人間にとって自然なことです。しかし、その感情を他の人にぶつけたり、物に当たったりはしていませんか？怒りの感情のピークは「6秒」と言われています。数を数えたり、ゆっくり深呼吸したり、その場から離れることは、どれも正解です！「6秒」よりすごせば、衝動的な怒りの爆発を避けられます。怒りの感情を上手にコントロールすることを「アンガーマネジメント」といいます。

