

ほけんだより 10月

姫路工業高校 保健室 R8. 10. 1発行

暑い夏も落ち着いてきて、いよいよ秋がやってきましたね。

食欲の秋、運動の秋、芸術の秋など、人によってさまざまな楽しみ方があると思います。

季節の変わり目による寒暖差や感染症の流行、疲れの出やすい時期但也有りますが、健康で元気に過ごせるようにしましょう。

今月のほけんだよりでは、「こころのSOS」「感染症」「運動」について取り上げています。さらに、関連のニュースも簡単に紹介しているので、気になったものはぜひ調べてみてください。



こころのSOSに気づいてる?

「なんとなくしんどい」「やる気がでない」ということはありませんか? それは体の問題だけではなく、心の問題かもしれません。ただの不調だと考えたり、一人で抱え込んだりするのではなく、自分の心としっかり向き合ってみることも大切です。下の表を使ってチェックしてみよう!

～こころのSOSサイン～

□のところにチェックしてみよう!

- 気分が落ち込む
- 不安でたまらない
- 眠れない、眠っている最中に何度も目が覚める
- 人と話したくなくなる
- 自分の中から声が聞こえる
- これまで好きだったことが楽しめない
- イライラして、怒りっぽい。焦る
- 自分の行動をコントロールできない など

心の休養も大切



休み明けの不安は



誰かに相談しよう

夏休みが終わって一か月が経ちました。生活リズムは元に戻ってきましたか? 生活リズムが乱れることは、体にとっても心にとってもマイナスです。気持ちを切り替えて元気に過ごしましょう。

特に今月は姫工祭があります! 姫工祭に向けて自分自身の体調を万全な状態にして思い切り楽しみましょう。不安なことがあれば先生や友人、保護者の方に相談してみましょう。

○秋の感染症○

夏が終わり、秋や冬に近づくにつれて、感染症が流行しやすくなります。感染しないように体や環境を整えて、健康に過ごせるようにしましょう!

・なぜ感染症は秋や冬に流行るの?

→乾燥した空気はウイルスが広がりやすく、冷たい空気は免疫力を低下させるため、感染しやすくなります。

感染症予防三原則

- ・感染源対策→患者の隔離、消毒・殺菌等
- ・感染経路対策→手洗い、マスク、換気等
- ・感受性者対策→予防接種、睡眠・食事等

～関連のニュース～

今年は8月ごろからインフルエンザが流行しています。学級閉鎖が起きている地域もあり、全国的に注意が呼びかけられています。

姫工祭では、多くの人が来校し、また、接触する機会も多くあります。

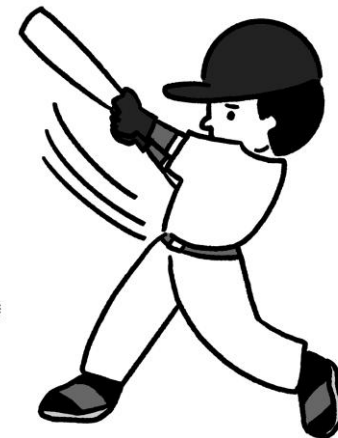
自分の健康を第一に考えて行動しましょう。

フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか? 「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス(体力)」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス(体力) - 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



キャンパスカウンセリングのお知らせ

学校では、臨床心理士・公認心理士の大西麻貴先生によるカウンセリングを受けることができます。希望する場合や、関心がある場合は、保健室に申し出てください。

10月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 10月5日(月) 10月21日(水)

時間 9時30分～12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。