

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」だそうです。人と意見がちがうのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが、「こんなこと思ってもいいの?」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話に来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。



## インフルエンザが流行し始めています⚠️

石川県では10月上旬にインフルエンザの流行シーズンに入りました。県内では学級閉鎖になった学校もあるようです。本校では羽中祭が終わってから、かぜ症状や体調不良で欠席や早退する生徒が増えています。寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期でもあるので、自分の心身の健康状態や生活習慣を見直しましょう。

また、手洗い・うがい、マスクの着用、咳エチケット、換気など自分でできる感染症対策をしっかり行いましょう。



保健室に来室した生徒に就寝時間を聞くと、0時頃やもっと遅い人がいます。それでは疲れを取り免疫力をアップする力が弱まってしまうので、しっかり寝て(中学生は8時間以上)抵抗力を高めましょう。秋にはおいしい食材がたくさんあるので、バランスのよい食生活も心がけて免疫力をアップさせましょう。

### おねがい

普段と体調が異なると感じた時は、自分の体を早く回復するためにも、周りへの感染拡大を防ぐためにも、無理をせず家でゆっくり休養をお願いします。また、かぜ症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## ☆ 秋の夜長にご用心！ 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

- ☆ 秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。
- ☆ でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

### 睡眠不足の悪影響

イライラしやすくなる

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を感じやすくなる

スマートフォンなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり寝つて、元気にすごしましょう！



# 自分のストレスに気づく方法💡

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」…それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のことです。勉強・部活・進路など、やること・考えることの多いみなさん、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「今、私はストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。ストレスは体の不調として現れることがあります。下のイラストのような体に出る変化に目を向けてみましょう。

もし変化に気づけば、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてくださいね。ストレスとうまく付き合うことも、大切なセルフケアの一つです。



## 知つておきたい

### 皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知つて、肌を守りましょう。

#### ◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。  
手洗いは、水かぬるま湯で。

#### ◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キヤツチやバスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

#### ◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。

## 健康診断について

### ○ 視力検査 … 11月中の体育の時間に実施

めがねがある人は必ず持ってくること!

※10月実施予定でしたが、体育の授業の関係で11月中実施に変更になりました。

★1学期未受診の人や視力が急に低下した人は、「お知らせ」をもらったら必ず受診をお願いします。

### ○ 尿検査(二次検査) … 11月14日(金) ※該当生徒のみ

