

# ほけんだより 11月



今年はインフルエンザの流行が例年よりも早く、厚生労働省は10月3日、全国的に流行シーズンに入ったと発表しました。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。



## 適当にいませんか？「マスク」の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

### マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す  
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ  
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う  
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

急に朝晩がぐっと冷え込み、秋を通り越して、一気に冬を迎えそうです。気温の寒暖差があり、空気が乾燥してくると、感染症が流行してきます。手洗いうがい、換気の励行、生活リズムを整えることをいつも以上に意識して、感染予防を心がけましょう。

## 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、様々な原因で心や身体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い中学生は、だれにでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

- ・体がだるい
- ・イライラする
- ・眠れない
- ・やたら眠い
- ・頭痛がする
- ・食欲がない
- ・お腹の調子が悪い
- など



今の自分をていねいに観察してみてください。もし変化に気づけば、誰か信頼できる人に相談したり、自分なりの対処法を考えましょう。

## ストレスの対処法

### 体を使ってリフレッシュ

- ・軽い運動：ジョギング、ウォーキングなど
- ・ぐっすり眠る
- ・深呼吸

### 気持ちを整理する

- ・感情を書き出す
- ・友だちや家族に話す
- ・音楽や絵で気分転換

### 行動してストレスを減らす

- ・やることをリストにする
- ・休憩をとる
- ・好きなことをする

### 考え方を工夫する

- ・考え方のクセを知る
- ・ポジティブに考える
- ・感謝する



3年生と授業で考え方のクセをチェックし、成長につながる考え方について勉強しました。

授業後は、自分の心を大切にしていきたい、努力する過程に目を向けたい、プラスな考え方を増やしたいといった意見が出ました。