



保健室 R8年5月1日

新学期が始まって、1ヶ月が経過しました。新しいクラス、新しい友達、新しい先生・・・と、新しい出会いがたくさんあります。“素敵な出会い♡”と思えた人も多かったと思いますが、もしかしたら新しい環境にストレスや不安を感じることがあるかもしれません。環境の変化にストレスを感じることは自然なことです。しかし、ストレスをため続けると体にも心にも悪影響です。まずは、ストレスと上手に付き合みましょう。ストレスと上手に付き合うには、自分にあったちょっとした工夫が必要です。時には、ゆっくり休みながら、心の健康について、ふり返ってみてくださいね。

新学期疲れにならないために、意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑っ肩には福来たる ほほほほ</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズム♪をみださない</p> <p>朝食か ポイント!</p>
---------------------------------------	--	--	---

大切なことは
基本的な生活リズム
食事・睡眠・運動

授業中に眠気を感じる人は
睡眠が足りない!?

↓もしかしたら、こんなタイプの方はストレスをためやすいかもしれません。

クヨクヨ・ウジウジ タイプ	イライラ・カリカリ タイプ
<p>例えば</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 自分と他人を比べて落ち込む ② 起こっても無い出来事を想像して不安に感じてしまう ③ 「どうせできない・・・」と、すぐにあきらめる 	<p>例えば</p> <ol style="list-style-type: none"> ① すぐに、カッとなってしまう ② 相手の立場を考えずに、物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある ③ 相手のことを、間違っている、と決めつけてしまいがち
<p>◎できそうな目標を順にこなそう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標は難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものに。クリアすると、自信につながる! <p>◎今できることを考えてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になります。 <p>◎「できていること」に目を向けよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも! 	<p>◎「良い」「悪い」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで、判断しないで、柔軟に考えてみましょう。</p> <p>◎「ありがとう」を探そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不満を持ち続けていると自分も周りも辛くなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。 <p>◎見方を変えてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみよう。

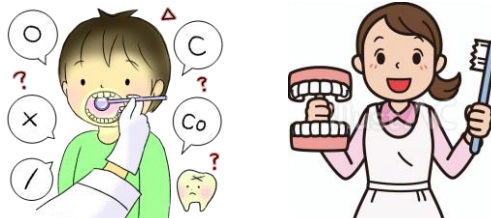
健康診断が続いていきます 5月の予定

- 5月11日(月) 歯科健診
- 5月12日(火) 尿検査2回目
- 5月20日(水) 内科健診
- 5月26日(火) 眼科健診

健康診断結果のお知らせについて

4～6月に実施した健康診断の結果を個別に配付する予定です。アルバイト等で忙しく、時間確保が難しいかもしれませんが、できるだけ早めに受診をしましょう。

また、歯科については虫歯が無くても定期的な健診をおすすめします。



大型連休に注意してほしい感染症

感染カコロナの5倍、ワクチン未接種患者100人に1人が死亡

① 麻疹(はしか)

- ・関東地域で多数の人が集まるイベント等に参加した後、1～2週間は体調に注意。
- ・発熱や発疹が出た場合は、医療機関に受診前に連絡し、行動歴を伝えて指示をあおぐ。



発熱や発疹



口の中に白いぶつぶつ等

② マダニからうつる感染症(重症熱性血小板減少症候群、日本紅斑熱)

- ・公園や川原など草や野菜に触れる野外活動の際は、肌の露出を極力避ける。
- ・野外活動後、2週間程度は、体調の変化に注意し、発熱などの症状が見られたら受診し、マダニにかまれたことを医師に伝える。

マダニは、成虫は吸血前で3～8mm、吸血後は最大20mmに膨らみます

<県内の最新の感染症情報>

静岡県感染症情報センター

