令和7年 10月 7日 与論高等学校 保健室

厚生労働省によると、インフルエンザが全国的な流行シーズンに入りました。 インフルエンザに感染することを防ぐのは難しいですが、発症させない努力はみなさん にもできます。まずは、「感染」と「発症」の違いを学んでみましょう。



感染と発症の違いを知ろう

| 感染 | ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入し,増えること |
|----|------------------------------|
| 発症 | ウイルスが感染後,体内で増え,何らかの症状が出ている状態 |

ウイルスが体内に侵入し増えると「感染」したことになり、発熱や咳、 鼻水などの症状が現れたら「発症」したことになります。 この感染から発症までの期間を「潜伏期間」といいます。



ここがポイント!

感染しても,ウイルスの増加を防ぐ免疫がうまく働けば,発症を防げます!! 免疫力を高めるには、普段から発信している早寝早起き、休養、栄養、ストレス発散等が大切です。 詳しくは、ほけんだより No.2にまとめているので、ぜひ参考にしてくださいね。

10月10日は目の愛護デ・



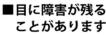
みなさんの目は、スマートフォンやテレビ、パソコン等により、思っている以上に疲れています。 この機会に、自分の目を労ってあげましょう。

おしゃれ用の カラーコンタクトレンズ

- ■インターネット通販 などで気軽に買って 使わないでください
- ■粗悪なものを



使ってしまうと…





うしてもほしいときは… 眼科で相談・検査をしましょう (まず保護者の方への相談が必要です!)









●環境を整える

休もう

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目に直接 あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しない ようにする









ほけん de ゆんぬ学⑤

自己効力感を高める

みなさんは、「自己効力感」という言葉を知っていますか?

| 自己効力感 | 「やればできる」と自分の力を信じる感覚 |
|-------|--------------------------|
| 自己肯定感 | 自分の存在そのものを認められる感覚 |
| 自己有用感 | 人の役に立てる,自分は必要とされているという感覚 |

よく似た言葉があるので,確認してみましょう!

たとえば、少し頑張れば乗り越えられそうな壁があるとします。

「どうせ自分なんか」「頑張っても無駄」と諦めたら、あなたの成長はそこで止まります。

「よし,挑戦してみよう!」と取り組み乗り越えられると,また同じような壁にぶつかったとき,「前回乗り越えられたから,きっと大丈夫!」と思えますね。"過去の自分"が背中を押してくれるのです。

小さな成功体験を積み重ねることで「自分ならできる」という確信を育て、結果的に大きな壁を乗り越えることができます。

自己効力感を育てられるかどうかは、他人と比べるのではなく、<u>過去の自分と比べる自分軸で成長を</u>評価できるかどうかが大切です。

毎日の生活の中で「自己効力感」を、意識してみるのはいかがですか。



■ 風邪の治りかけに**鼻水**が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズル と鼻水が出ることがあると思います。

と鼻水が出ることがあると思います。 風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球

などの免疫細胞が体内で風邪の原因 となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死ん

だ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、 やさしくかんで

鼻水が出そうになる ぐくべく とついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの 死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

今後のスクールカウンセリングは

Ⅰ0月9日(木)午後 , Ⅰ 月2 Ⅰ 日(金)終日

希望者は、話しやすい先生か係(馬場)へ伝えてくださいね。