

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日は目の愛護デー



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…

■目に障害が残る
ことがあります

■ど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!)



ドライアイを ふせぐには

●蒸しタオルなどで
目を温める

●まばたきを意識して
多くする

1時間ごと
に10～15分
休もう

●環境を整える

- ・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

じ こ こうりょくかん

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、過去の自分と比べる自分軸で成長を評価できるかどうか大切です。

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しょうか。



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。

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とついズズッとすすってしまいが、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

10月9日(木)午後 , 11月21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。