

健やか駒女 だより

No.6



令和4年 10月8日(土)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

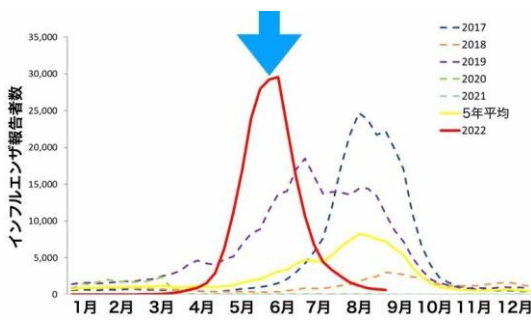
朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきましたね。寒暖の差が大きくなってきたこの季節、中間試験もあり、疲れが残っていたりすると、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整え、意識してリラックスできる時間を作りましょうね。そして、心も体も元気な状態でりんどう祭や研修旅行等の学校行事を楽しめるといいですね！

トピック1 今シーズンは **新型コロナウイルス感染症** とともに **インフルエンザ** にも気をつけよう！



今年もインフルエンザも流行るかも

新型コロナウイルス感染症が流行していた2019年から、インフルエンザはほとんど発生しませんでした。今年も流行するかもしれません。インフルエンザにも気をつけて、予防しましょう。



日本でのインフルエンザの流行はオーストラリアを参考に予測することがある

インフルエンザの流行時期が日本と異なり5~9月にピークを迎える南半球のオーストラリアは、過去2年間日本と同様にインフルエンザの流行がありませんでしたが、今シーズンは、過去に例のないほどインフルエンザの増加の報告があったようです。

← オーストラリアのインフルエンザの流行状況

日本では2019年から、インフルエンザの大きな流行がみられないため、3年間にわたり、インフルエンザに対する免疫を持たない人が増え続けていることになる



インフルエンザワクチンの検討を！

インフルエンザ ワクチンとは

インフルエンザ発症を予防したり、発症後の重症化や死亡を防いだりすることに一定に効果があります

一感染症専門医 忍那賢志さん 9/25 Yahoo ニュース記事参考

ワクチンに関する



Q1 ワクチンを打って、効果がでるまでの期間は？

A 抗体ができるまでは2週間ほどかかります。そのため、流行し始める前の10月~12月中旬ころまでに受けておいた方が効果が高いといえます。



Q2 抗体ができたらどれくらいの効果の期間がある？

A 1度できた抗体による免疫の持続期間は5か月ほどです。



Q3 ワクチンは何回うてば良い？

A 通常は1回の接種で有効とされていますが、13歳未満の子供や免疫が低い方などは2回接種を行います。



Q4 新型コロナウイルスワクチンも打ちたいが、どちらを先に打てば良い？

A 今シーズンより、同時接種が可能になりました。例えば、今日インフルエンザワクチンを打って、明日新型コロナワクチンを打つということも可能になりました。同時接種を行ってもそれぞれのワクチンの有効性が損なわれない、副反応が増強しないことが分かったためです。



トピック2 10月10日は目の愛護デー

目を疲れさせなかったり、大切にするためにどうすれば良いかな？

目を休めるために
早く寝よう



テレビを見るときは
座って画面から離れて見よう



スマホや本からは
30~40 cm目を離そう



ゲームをするときは
休憩・まばたきをしよう



テレビや本を見るときには
明るくしてみよう



前髪が長い人はピンで
留めるか、カットをしよう



メガネやコンタクトを使用している人は、欠かさずお手入れをしていきましょう！
また、大切な目を健康に保つために定期的に眼科へ行くことも大切です。
健康診断で眼科の受診連絡票をもらった人は、早めに受診しましょう。

トピック3

心の健康～ストレスについて～

ストレスとは…

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。そうした状態が続くと体調を崩したり、からだやこころの病気になることがあります。ストレスに上手に向き合うことが大切になります。

ストレスとは悪いものばかりではない！

挑戦や目標などは

自分を成長させてくれる



さて、問題です！イライラしたとき、どうすれば良いですか？



① 数を数える



怒りの感情を持つことは人間にとって自然なことです。

しかし、その感情を他の人にぶついたり、物にあたりはしていませんか？

② 深呼吸をする

怒りの感情はのピークは「6秒」と言われています。

数を数えたり、ゆっくり深呼吸をしたり、その場から離れることは

③ その場から離れる

どれも**正解**です！「6秒」やりすごせば、衝動的な怒りの爆発を避けられます。

怒りの感情を上手にコントロールすることを「**アンガーマネジメント**」といいます。



2学期は季節の変わり目でもあり体調を崩しやすくなります。

こころとからだの健康のためにも休息やリフレッシュが大切です。

体調についてや相談事があったら抱え込まずに保健室 or ほっとルームへ相談してみてくださいね。

