ほけんだより 9月

鳥海中学校　保健室
No.１２
令和７年９月１９日（金）

朝と晩の気温がグッと低くなり、『寒い』とも感じるようになりました。黄金色に実った稲穂も、秋を感じますね　秋の空は空気に含まれる水蒸気が少ない分乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたり、風邪対策をしてください。

秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ　鼻水　頭痛
皮膚のかゆみ　食欲がない
…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

Check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

Check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

⚠秋田県内で新型コロナウイルス感染者が増えています！⚠

１０月の感染症流行期を待たず、すでに新型コロナウイルスが蔓延し始めています。インフルエンザ感染者も少しずつ増えてきていますので、一人ひとりの体調管理と感染症予防が大切になります！！
みなさんの元気パワーで、今週末の秋季大会、そして来週の飛鳥祭を乗り越えましょう💪💪💪

９／２８～９／２９　第２回 メディアコントロールチャレンジ実施します

＜ 鳥中生 全員が守るルール ＞

メディア・使用時間は長くても**２時間まで**
・**２１：００には使用をやめる**

・**メディア使用時間はテスト勉強時間より短く**
（ テスト前ですので **勉強優先！** ）

起　床・**６：４５まで**に起きる

就　寝・**２３：００まで**に寝る

※休日でも生活リズムを崩さない

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。
人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。

レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。
レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

ツラいとき、困ったときは、ぜひ声を出してくださいね!!