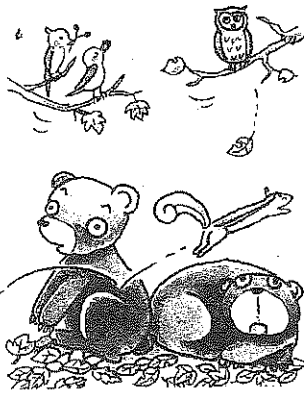
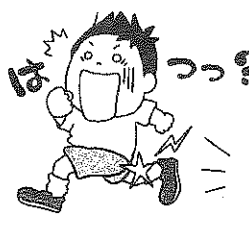


ほけん だより 11月

令和5年 11月1日
東広島市立磯松中学校

秋の日はつるべ落とし

「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。秋は急速に日が暮れることを表します。空気が冷たい日には、体の筋肉もかたくなります。運動中の足のつりや肉離れを予防するためにも準備運動・クールダウンは念入りに行ってください。



インフルエンザは どうやって広がる？

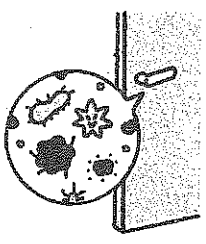
10月初めから磯松中で流行したインフルエンザは、10月31日(火)には4名に減っています。しかし、発熱による欠席者と早退者が見られることから、予防を続けていきましょう。インフルエンザの潜伏期間は2日です。普段から飛沫感染と接触感染の予防をしておきましょう。

飛沫感染



- 予防するには
- ・換気
 - ・マスクの着用
(かぜぎみのときや流行時)
 - ・かぜをひいたら休養する

接触感染



- 予防するには
- ・手洗い
 - ・目や鼻をさわらない

インフルエンザの出席停止期間
「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。」(発症した日は0日とします。)

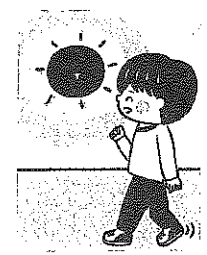
秋・冬に起こりやすいマイナス思考

人間には、気持ちを安定させる「セロトニン」というホルモンが分泌されています。この「セロトニン」は、人が太陽の光を浴びると分泌され、日照時間が短くなると分泌が下がることがあります。体内で「セロトニン」が少なくなると気持ちが安定せず、「落ち込む」「イライラする」ことにつながります。

「私はダメだ…」「やる気が出ない」と思うときは、自分を責めず、「セロトニン」が分泌される生活を送ってみましょう。

セロトニンが分泌される生活

○朝日を浴びる

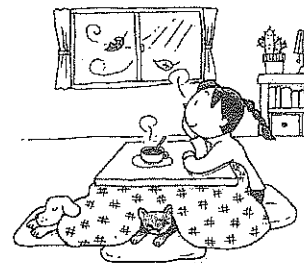


朝起きてカーテンを開け朝日を浴びる。さらに外を15~30分歩くとよい。

○朝食をとって、咀嚼する



○緩急をつける



昼間は集中し、夜はリラックスの時間をつくる。

○寝る前に「今日あった楽しい出来事」を思い出す



寝る前に今日のダメな自分を考えるのではなく、小さなことでもよいので、自分にとってよかったこと、楽しかったことを1つ思い出して寝る。

上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ①6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ②深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)

