

ほけんだより 9月

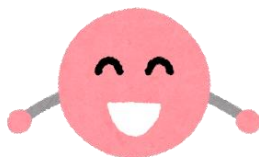
令和5年 9月28日
三島硫黄島学園 保健室

まだまだ暑さが続きます。休むときはしっかりと休み、ご飯もしっかりと食べてくださいね。

2学期は様々な行事が多くなります。疲れなどがたまり、ストレスも増えてくるかもしれません。自分の時間を大切にして、うまくストレスと付き合っていきましょう。なにかあったらいつでも保健室に来てくださいね。

ストレスってなあに？

周りからさまざまな刺激を受けて、心や体に負担がかかった状態を「ストレス」といいます。ストレスの原因となるものを「ストレスター」といいます。



ストレスなし



ストレスを受けている

ストレスター

刺激が強すぎたり、長く続いたりすると元の形に戻りにくくなる！
これが「**ストレス状態**」

※ストレスは嫌なものと思われがちですが、適度なストレスは心身を発達させるうえで必要です。

ストレスとうまくつきあうには・・・？

- ストレスの原因を考えて解決に向けて対処する。
- 友達や信頼できる大人に相談する。
- 規則正しい生活を送る。
- 心身をリラックスさせる。(体ほぐし、散歩、音楽・・・など)

結核0をめざそう！～9月24日→9月30日は「結核予防週間」

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症がおきる病気です。

～症状～

せき・微熱・だるさ

これらの症状が2週間以上続いている。



結核と診断されても、薬を6ヶ月～9ヶ月毎日きちんと飲めば治ります。