



令和3年10月12日 鳥栖工業高等学校定時制

保健だより 10月



前期の受診率3.6% 後期はどうなる？

定期健康診断の結果、専門医療機関を受診するよう
検診直後と9月の2度に渡ってお勧めしましたが、
受診率が非常に低く、残念な結果になっています。
生活する上で、心身の健康は不可欠です。後期も
元気で過ごせるよう、まずは調子を整えましょう！



○○の秋

つてなぜ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書するのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら○○の秋に何が入る？



心にもコロナに負けない免疫力を着けよう（メンタルヘルスケア）

最近何だか気分が落ち込む、意欲が出ない、落ち着かない、集中できないなどの症状は、実はコロナ禍におけるストレスでも起こりえます。このような心理的反応は誰にも起こりえる自然な反応で、焦って回復しようとしたり、自分は弱いと決めつけ、責めたりする必要はありません。

<そんなときの対処法>

- ①不確かな情報はかえって不安をあおるだけなので、距離をとる
- ②具体的な小さな目標を立てて、ほどほどの達成感を感じられる活動をやってみる
秋ですから読書や芸術鑑賞はどうでしょうか？他にもヨガや筋トレなど好きなことを楽しんでみましょう。その他興味があっても始めるきっかけがなかったことや、新しいことに挑戦するのもお勧めです。
- ③身近な人たちとつながりを保ち、孤独を避けましょう
些細なことでも一人で抱え込まず、まずは相談しやすい人に話してみましょう。
- ④規則正しい生活を送りましょう
- ⑤セルフケアをやってみましょう
10秒呼吸法（腹式呼吸）や肩あげ法（筋弛緩法）など、ネットや動画を見ながらやってみましょう。

こまめに休息をとり、決して無理をしないようにしましょう。心もお大事に！



