

ほ け ん だ よ り

令和7年10月鹿沼東高校保健室

カゼかな？と思ったら



早めの手当てをしよう！

朝晩は涼しく(寒く?)なり、やっと秋らしくなりました。気温の寒暖差が大きいので、体調を崩している人が多く見られます。受験を控えた3年生がかぜ症状で保健室に来室します。「先生、このかぜ、いつ治りますか？」そうですね、普通のかぜなら7～10日くらいでは症状は改善、咳は2,3週間(平均19日)くらい続くと言われていいます。初期からピーク期の3日間くらいをしっかり休むと悪化・長期化せずに済むことが多いみたいです。

十分な栄養と水分と休養をとってください。「やることいっぱいあるので、そんなに休めません!!」大丈夫です、1年生の頃からコツコツ学んできた積み重ねがあれば、2,3日休んだところで大きな影響はありません。「積み重ねがないんです(涙)」(うん、知ってる)大丈夫です、2,3日休んだことで実現しない進路なら、それは今のあなたには無謀だということです。コツコツ努力を積み重ねてからチャレンジするレベルのものです。「めちゃくちゃ現実突きつけられてるけど、勉強してこなかったのは自分だから、確かに!! としか言えない」では、安心してお休みください。回復後、引き続きお休みください。

受験シーズンになってくると上記のようなやり取りが保健室では行われます。阿部の今までの経験によると、どうやら少く休んでも地球は滅亡しないようです。周囲の人に助けを求め、迷惑をかけてしまうことはありますが、普段から誠実に人と接していれば、助けていただけたと思います。また、コツコツ努力を積み重ねたものがあれば少く休養できる余裕はあります。体調が悪いままだ頑張っても、体力、気力、集中力、注意力が低下しているため、効率が悪く、生産性も無く、さらに症状は悪化・長期化するでしょう。早めにケアをし、元気になることが、頑張るための一番の近道です。

気温の変化が大きい季節。
二まめに衣服の調節を！



秋の健康管理

(すごしやすい季節でも
油断は禁物 注意しよう!)

カゼ・インフルエンザに

負けるな！



食べ過ぎ・注意！



秋の夜長と
言うけれど...

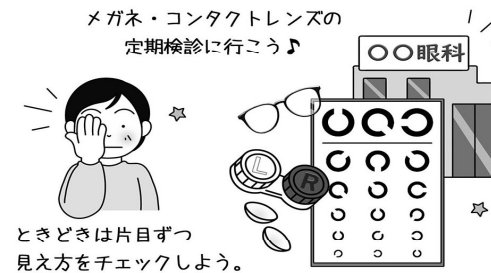
夜不かし、
注意！

10月10日は 目の愛護デー でした

30分に1回、
20秒以上

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

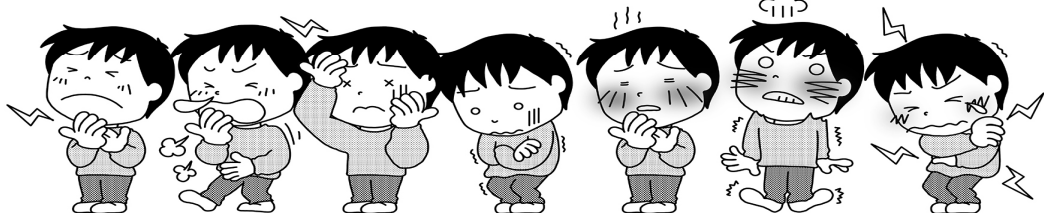
インフルエンザが早くも流行入り

厚生労働省によると、今シーズンのインフルエンザは昨年よりおよそ1か月早く流行シーズンに入っています。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



インフルエンザの特徴は、症状が急激に進行し、重症化すること。急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み…このような症状が見られたらインフルエンザを疑いましょう。インフルエンザに感染したら出席停止になります。欠席連絡フォームに病名と主治医の

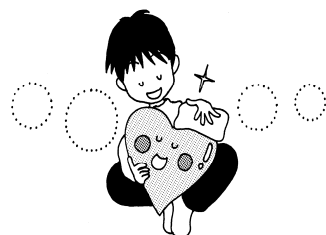
先生から指示された出席停止期間を入力してください。



インフルエンザを予防するためには、基本的な感染予防対策とあわせてワクチンの接種が効果的です。100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症や後遺症のリスクを減らすことができます。接種後、効果が出てくるまで2週間程度かかり、有効期間は5か月程度です。

過去は変えられる、あなたを形作る宝物として

「過去と他人は変えられない」という言葉は自分がコントロールできないもの（過去や他人）に執着するのではなく、自分がコントロールできるもの（自分や未来）に目を向けて前向きに行動することの大切さを伝える言葉です。過去は変えられません。しかし、過去に対する自分の「解釈」や「意味」は変えられます。過去の辛い経験や失敗を【黒歴史】から「あの経験があったからこそ学べた」「あの失敗があったから気をつけるようになった」「あの悲しみを乗り越えたから強さや優しさを身につけられた」というように、【人生の糧】として捉えてみてはどうでしょうか。人生、良いことばかりではありません。誰にでも悪いことや辛いことが起こります。しかし、見方を変えることで過去を抱えながら前に進むことは可能です。過去は良くも悪くも自分を形作っていくものです。できれば良いものとして自分の中で意味付けられるよう、意識していけたらいいですね。



こんなに大変なのは見方や捉え方にくせがあるのかも

「なんだか上手くいかないことが多くて困るな」「自分は悩むことが多くて苦しい」「メンタルが不安定になりやすい」…そう感じることはありませんか？そう感じるのには、ものの見方や捉え方のくせ（認知の歪み）があるかもしれません。

白黒思考

物事を白か黒または0か100と極端に考える。「完璧な自分ではないとダメ、認められない」など、極端にネガティブに捉える。

少しでもできない自分

=ダメ、無価値

機嫌悪そう、私のこと嫌いなんだ

優しくしてくれた、この人は絶対いい人！



結論の飛躍

一度経験した失敗や不幸が自分の人生になる。「みんなはこうだ」「人はこうだ」など物事を断定的に捉える。

世の中は嘘だらけ

人はみんな私から

離れていく

また失敗した、自分っていつもそう！



べきねば思考

「～すべき」「～せねば」と縛られる思考パターンで必要以上に自分や人にプレッシャーをかける。

みんなと仲良くしないと

もっとちゃんとしないと

これくらいがまんしないと

空気が読まないと あの人をこうしないと



拡大解釈と過小評価

物事の悪い面は大きく、良い面は小さく捉える。自分は悪くて、他人は良いと捉えることが多い。

あれもこれもできていない、もっと頑張らないと(できていることには気がつかない)

あの人は何でもできるのに、

自分は何もできない

あの人はいいな、私なんて…



レッテル貼り

小さな失敗ひとつで「自分はダメ」「あの人はダメ」と過剰なレッテルを自分や人に貼る。

自分はダメ人間だから愛されない

人前での失敗は恥さらしてしかない

あの人にここが似てるから、

この人もあのと同じ



心を軽くする3ステップ

① 思考のくせに気づく

「LINE が既読にならない、返信がない＝嫌われた」は極端な考え方かも

② 本心を否定せず認める

「私は嫌われるのが怖いんだな」

③ 別の可能性を考えてみる

「今は忙しいのかも」「寝っちゃったのかも」「スマホの充電が切れてるのかも」



認知の歪みがあると考え方や捉え方が偏り、現実よりも悪く感じてしまいます。そうなったのには、それだけ傷ついた経験があるのかもしれません。今までよく頑張りました。うまくいかないときは「自分のくせが出ていないかな？」と意識して振り返ってみるといいかもしれません。「意外と大丈夫だった」という積み重ねで心は少しずつ楽になります。

阿部コラム 「そういうことじゃないんだよ展」に行きました。若者が思う「そういうことじゃないんだよ」は、例えば「(就活生へ)自分を信じるということアドバイス」「学生時代にやっておくことは？」の答えが学生生活を楽しむことかな」「面接のアドバイスが元気にハキハキ喋ること」これ、私が学生のときに大人から言われていました。当時、言われていた学生がアップデートできないまま大人になって、今言ってるのかな？大人のみなさん、気をつけましょう(阿部含む)。阿部的「そういうことじゃないんだよ NO.1」は「見たことあるのに、なんで同じ映画をまた見るの？」でした。