

ほけんだより

11月1日は
いい姿勢の日

【11月号】 令和7年11月発行 大阪府立西野田工科高等学校

定時制の課程 保健室

インフルエンザに

ようじん
ご用心！！

今年は例年よりも早く

インフルエンザの流行が

始まっています。

感染症を寄せつけない

“5つの工夫”を

しっかりと実践して

短い秋を楽しみましょう。



手洗いをする



うがいをする

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り

やすい時期になりました。少しの心

がけでかかりにくくできます。



人混みを避ける



マスクをつける



予防接種を受ける

自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかも

しれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい

眠れない

頭痛がする

お腹の調子が悪い

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。

イライラする

やたら眠い

食欲がない

秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温

がちやうど良く、暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。

でも、成長期みなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ

しやすくなる

集中力や記憶力が

下がる

ストレスや不安を

感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

