

保健だより 10月号



宮城県東松島高等学校
令和7年10月30日 No.6

10月の保健目標

「目を大切にしよう」



10月に入り、秋を感じる季節となりました。朝晩の激しい気温差に体が慣れず、体調を崩しやすい時期と言われています。生徒のみなさんも体調不良で休む人が増えています。学校行事や就職・進学試験など大事な日に備えるためにも、服装(上着)で調整しながら毎日を元気に過ごしましょう。

感染症に注意しよう！

今年のインフルエンザの特徴は、流行期に入るのは「早く」、感染状況も全国的に「広く」流行し、年明け2月ごろまで流行期が「長く」続く、「早く・広く・長く」の傾向が予想されると言われています。インフルエンザだけではなく、マイコプラズマ感染症や感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)も流行しやすい時期です。引き続き、基本的な感染症対策を心がけたいですね。



湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

🍷 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

🍷 ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

🍷 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。



秋は心身の不調が起きやすい季節…？



「なんとなく気分が重い」「やる気が出ない」そんな不調を感じやすいのが、実は“10月”に多いと言われています。なぜ“10月”なのでしょう。



理由① 日照時間の減少でセロトニンが不足する

秋になると日が短くなり、太陽の光を浴びる時間が減ってきます。

これにより、脳内の「セロトニン」という神経伝達物質の分泌が減りやすくなります。

セロトニンは心の安定や睡眠の質にも関わる「幸せホルモン」。

その分泌が減ることで、気分の落ち込みや不安、イライラ、無気力といった症状が出やすくなってしまいます。



理由② 気温差で自律神経が乱れる

秋に激しくなる朝晩の気温差が自律神経に影響し、心や体のバランスが乱れる要因となります。自律神経とは私たちの体にある神経系の一部で、意思とは無関係にはたらき、体内をベストの状態に保ち続ける神経の総称です。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2種類あり、互いにバランスを取りながら体の状態を整えています。

リラックスする時間を作ることも大切、困ったときは誰かに相談してみよう

心身の不調を感じやすい季節だからこそ、自分ならではのストレス解消法やリラックスする時間を意識して取りましょう。色づく紅葉を眺めて秋の魅力に触れてみるのも良いですね。また、心配事や悩みがあるときの相談先として、SC(スクールカウンセラー)、SSW(スクールソーシャルワーカー)の予約も保健室でいつでも受け付けています。夏休み前に登録作業をした「心の健康観察相談システム」の利用もおすすめです。

心の健康観察相談システムが活用できます！

- * 医師・心理士に気軽にオンライン健康相談やテキスト健康相談ができます
- * 自分の声からストレス負荷をチェックでき、今日の運勢も占うことができます



↑ログインはQRコードから！
ログイン方法や、相談の仕方が分からないときは、SAの先生、保健室、教育相談担当の先生に質問してください！