

# ほんまより10月

令和2年10月  
滝ノ水中学校 保健室

暑さがやわらぎ、秋めいてきました。朝晩は肌寒く感じるときもあります。天気や気温に合った服装で過ごして、季節の変わり目の風邪を予防しましょう。

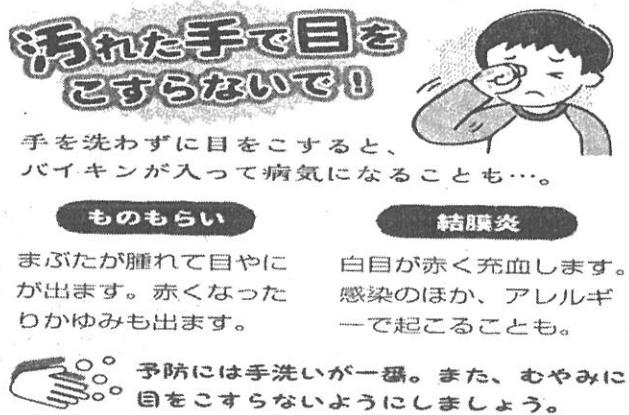
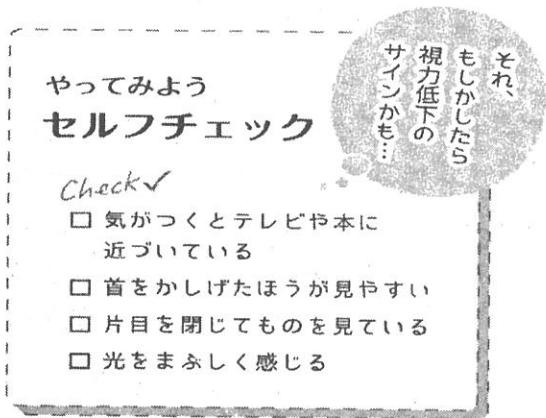
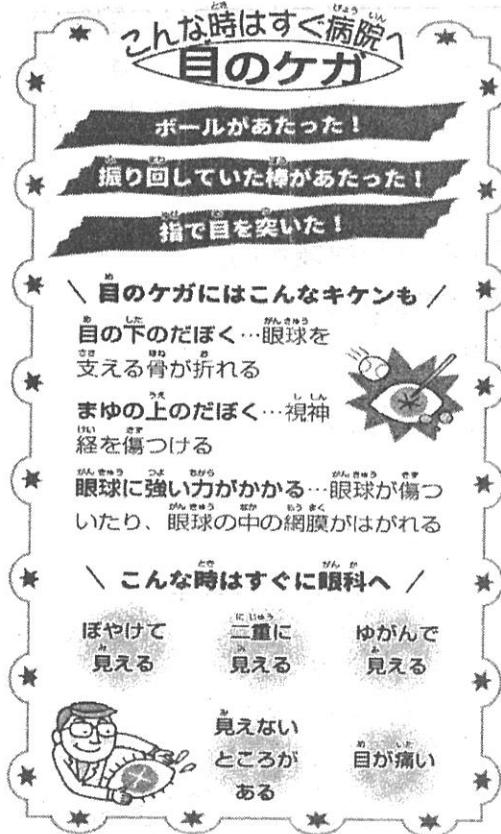
## 健康診断 10月の日程

- 15日 歯科検診2年
- 22日 歯科検診3年・12組
- 28日 耳鼻科検診1年

1年歯科検診で磨き残しを指摘される人が多かったので、朝食後いつもよりていねいに歯磨きをしてきましょう。  
＊耳掃除をしてきましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

今年は11月に眼科検診があります。目に異変があれば、検診を待たずに眼科を受診しましょう。



# Mental Health

## ～心の健康～

忍耐力をきたえよう！

あなたは我慢強い方ですか？日々の生活の中で、我慢することがどれくらいありますか。ほとんど我慢することがないという人がいたら、少し注意しなければいけません。これから的人生で、どうしても我慢しなくてはいけないことは、たくさんあります。それに耐える心が育っていないかもしれません。しかし、我慢する力＝忍耐力は、自分でたまえることができます。人から我慢を強制されると、苦しくてたまりませんが、自分の心のトレーニングだと思うと、やる気がわいてきます。我慢しないということは、「欲望」のままに暮らすということです。我慢トレーニングによって、欲望に奪われた心を取り戻すことができます。忍耐力だけではなく、自身や自分で意思決定ができる力など、いろいろな心の力を高めることができます。

### ○楽しみ前のトレーニング

学校から帰ってすぐに好きなゲームをしたり、おやつを食べたりせずに、その前に宿題やテスト勉強をしてみましょう。がんばったご褒美のゲームやおやつは、いつも以上にうれしくなります。

### ○運動習慣をつける

部活動やスポーツクラブなどに入っている人は、苦しいトレーニングをすることで自分の記録が伸びたり、良い結果に繋がったり、という自分の成長を実感した経験があるかもしれませんね。運動習慣をつけると、苦しくなってからもうひとがんばりできるようになります。それが忍耐力をきたえるコツになります。

## 注意!

- 人間関係のつらいことで我慢してはいけません。
- ダイエットなどの目的で、大切な食事を我慢してはいけません。
- 我慢しすぎて、自分の気持ちを抑えこんではいけません。
- 命や健康を脅かすほどの我慢をしてはいけません。

**自分の成長につながる忍耐力を身につけましょう！**



冬になると例年、風邪やインフルエンザが流行します。今年はマスクを着用した生活で、例年以上に感染対策を行っているので、大流行は避けられるかもしれません。しかし、新しい生活様式に慣れて、だんだん手洗いが雑になっている人はいませんか？冬になる前に、改めて自分の手洗いの方法を見直してみましょう。手の甲・指先・指の間・手首も忘れないで、石けんできれいに手洗いをしましょう。手洗いや乾燥で手荒れしやすい人は症状が出たら、早めに皮膚科を受診しましょう。また、夏とは違い、ハンカチがすぐには乾きません。湿ったままのハンカチを使っていると雑菌が繁殖してしまいます。ハンカチを余分に持ってくると清潔なハンカチで手拭けます。持ち物を工夫してみましょう。