

保健だより 9月



R7.9.5 甲府商業高等学校 保健室

2学期が始まって1週間程経ちましたが、生活習慣のリズムは戻りましたか？一度崩れてしまった生活リズムを戻すには思っている以上に時間がかかるものです。なかなかリズムが整わずに苦労している人は、この経験を次の冬休みにぜひ活かしてくださいね。

❗ 新型コロナがまたまた流行中、他の感染症にも要注意

一時期減少した新型コロナウイルスですが、新たな変異株により、再び全国的に流行が広がっています。新学期が始まったことで、学校内での罹患者もじわじわと増えており、注意が必要です。

■ 新型コロナウイルス 変異株「NB.1.8.1 系統」(通称:ニンバス)

現在流行中の型は、通称「ニンバス」と呼ばれ、特に強い喉の痛みが特徴的だとされています。中には「喉が焼けるような感覚」「カミソリを飲んだような痛み」と表現する人もいます。従来の株と比べて重症化リスクが高いというわけではなく、症状も軽症～中等度であるといわれているため、必要以上に怖がる必要はありませんが強い喉の痛みがあればコロナ感染を疑って受診することをおすすめします。



■ 長引く咳は「百日咳」の可能性も！

今年度、急速に拡大している百日咳ですが、全国的にはまだ流行が続いています。風邪と似ているため気付きにくいですが、**乾いた咳が2週間以上続く、夜間に咳が悪化する**という場合は、百日咳の可能性があります。



■ 頬が赤くなくても「リンゴ病(伝染性紅斑)」かも！？

幼い子どもが感染すると、頬に赤いまん丸の特徴的な発疹が発現するリンゴ病。しかし高校生や大人の場合、この発疹が出ないケースも多いようです。代わりに、**頭痛や関節痛、倦怠感といった症状が出やすい**です。甲府市保健所管内ではこのリンゴ病が5月からずっと警報レベル(感染者数が多い)にあり注意が必要です。



■ “みんなで感染を防ぐ”という意識が何よりも大切です

どの感染症にしても、予防はいつも通りの基本的な感染症対策を徹底するしかありません。特にお願いしたいのは、**症状が出ている場合の積極的なマスク着用とこまめな手洗いの徹底**です。

診断されていなくても、咳や鼻水が出る、喉が痛い、身体がだるいなどの自覚症状があれば、感染症の可能性を考えた行動をお願いします。

特に3年生は今就職や進学でとても大切な時期です。**“みんなで感染を防ぐ”という意識を持って、一人ひとりが思いやりのある行動をとってください。**

※自己判断は難しいので、体調不良が続くなら、迷わずかかりつけ医や専門医を受診してください。



心のトピックス そのつらさ、認知の歪みのせいかも？



認知の歪みとは何か？

人にはそれぞれ、考え方に「癖」があります。個性ともいえるのですが、この考え方の「癖」が極端に偏ってしまっていたり、ガチガチに固まっていたりすると、心の不調の原因となることがあります。



起こりやすい認知の歪み 5 パターン

①全か無か思想 | 物事に白黒つけたがる考え方。

【例】「一度でも負けたら全て終わり」「失敗したら何もかも意味がない」

②一般化のしすぎ | 過去の失敗や悪い出来事が、その先もずっと繰り返されると思い込むこと。

【例】「何をやってもうまくいかない。あの時もそうだった。だからこれから先もきっと失敗する」

③心のフィルター | 物事のネガティブな面ばかりを見てしまう状態。

【例】小さなミスでも立ち直れないくらい落ち込む、褒められてもお世辞だとは思えない

④マイナス化思考 | 良いことがあってもネガティブにすり替えてしまう考え方。

【例】「成功したのはたまたま、運がよかっただけ」「次は必ず失敗する」

⑤結論の飛躍 | 事実とは異なるマイナスな結論を勝手に決めつけること。

【例】たまたま友人が挨拶をせずに自分の前を通り過ぎたら「自分が嫌われているからだ」と思い込む



まずは自分の思考のクセを知ること！

5つの「認知の歪み」を紹介しましたが、いかがですか？“最近のネガティブな思考”を思い出してみてください。当てはまる考え方はありませんか？決してその思考が悪いというわけではありませんが、その思考のせいで、不要な苦しさを生んでいる場合があるというのが、今日の特集のポイントです。



練習することで歪みは改善できる

認知の歪みを直す方法を、心理学分野では「認知行動療法」と呼びます。しっかりやろうとすると少し大変なので、まずは入門編として、手軽にできる方法をお伝えします。気になる人は「認知行動療法」をぜひ調べてみてくださいね。

1) 本当にそうだろうか？と疑ってみる



ネガティブな考えが浮かんできた時、「それは本当か？」「別の捉え方はできないか？」と自問自答してみましょう。最初は難しいですが、繰り返すうちに様々な考え方・捉え方ができるようになります。

2) 誰かに相談し、意見を求めてみる



別の考え方を知ることは歪みの改善にとっても有効です。その際に大切なことは、相手の意見も自分の意見も否定しないこと。良い・悪いではなく「こんな考え方もあるんだ」と理解することが重要です。



長期休み明けは、どうしても心身の調子が崩れやすくなります。みなさんの調子はどうでしょうか？困っていること、心配なこと、不安なこと・・・何かあれば、周りの人に相談したり、頼ったりしてください。もちろん、保健室でもお手伝いできます。どうか一人で抱え込まないでくださいね。