
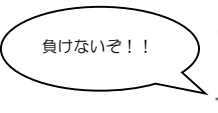


# ほけんだより 11月

豊田市立井郷中学校 保健室

★今月の保健目標★  
「心の健康について考えよう」

季節の変化が一気に進み、1日の気温が低くなりはじめました。井郷中の皆さんが登校する朝の時間帯は「寒い」と感じる人が多いのではないのでしょうか。天気や体調に合わせて服装で体温調整ができるように心がけましょう。また、これから迎える冬に向けて、体調管理にも十分注意してください。






## ストレスとは？

「ストレスがたまってる」という声を保健室でちらほら耳にすることがあります。ストレスとは、周りからの様々な刺激（ストレッサー）により、心と体に負担がかかっている状態のことを言います。意外かもしれませんが、適度なストレスは心と体を強くします。しかし、行き過ぎたストレスは悪影響を及ぼしてしまうことがあるので、自分のストレスへの耐性や対処方法を知っておくことが大切です。

### 誰かに相談してみよう

過度なストレスや悩みでつらくなってしまうことは誰にでもあります。また、自分だけでは解決できないこともあります。そんなとき、話を聞いてもらうことで気持ちが楽になることや、違う考え方ができるようになることがあります。周りにはたくさんの味方がいることを忘れないでくださいね。



一人で抱え込まないで      信頼できる人に話してみよう      相談ダイヤルもあるよ

## インフルエンザ予防接種の補助金交付制度をご活用ください

豊田市では、中学3年生を対象にインフルエンザ予防接種の費用助成を実施しています。季節性インフルエンザの流行期と重なる受験等の重要な時期を安全に過ごすためにも接種をご検討ください。

インフルエンザは予防接種により約6割は感染を防ぐことができます。接種後、抗体ができるまでに約2週間かかり、効果は5か月間続くと言われています。接種時期の参考にしてください。

接種期間	： 令和5年10月1日（日）～令和6年1月31日（水）
補助金額	： 対象者一人につき上限5000円まで
申請期限	： 令和6年2月29日（木）豊田市役所感染予防課 必着

※詳細は、豊田市ホームページ「令和5年度インフルエンザ予防接種費用助成」をご確認ください。

### ★インフルエンザの校内流行を防ぐためのお願い★

インフルエンザの検査では、症状が出現してからすぐに検査をしても陰性になってしまうことがあります。正しい結果を得るためには、咳やのどの痛み、発熱などの初期症状が現れてから 12時間後～48時間以内に検査を実施することをおすすめしています。

また、体調が優れない際は、流行拡大の予防のためにも登校を控えるなどご協力をお願いします。