

さくらウェルネス

桜の聖母短期大学 健康管理室の健康だより 一こころも、からだも、大切に

10.10 WORLD MENTAL HEALTH DAY

こころの調子も、からだと同じようにケアしよう。



01 世界メンタルヘルスデーとは

世界精神保健連盟（WFMH）が1992年に10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定め、その後、世界保健機関（WHO）も協賛しています。メンタルヘルスの理解を深め、こころの健康について考えたり、偏見や差別をなくしたりするための国際的な啓発の日です。

2026年の公式テーマ

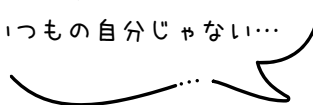
“Lived experiences heard:
real voices, real change”

「当事者の経験に耳を傾ける
— 生の声から、本当の変化へ」

02 こんな変化ありませんか？

- 眠っても疲れがとれない
- 食欲が落ちた、食べすぎて
- 何をしても楽しく感じない
- イライラしたり、不安になったりすることが増えた
- ひととの関わりを避けるようになった
- 朝、学校やバイトに行くのがつらい
- 自分のからだを傷つけてしまう
- 消えてしまいたい、いなくなった方がいい、と思うことがある。

なんか最近、
いつもの自分じゃない…



03 毎日できる、小さなじぶんケア



相談することは、弱さではなく、自分を守る行動。つらさが大きくなってからではなく、「ちょっと気になる」段階で誰かに話しておくことも、自分を守る方法のひとつです。

話してみよう

近くにいる友達、家族
学校の健康管理室
スクールカウンセラーの先生
大学の先生
医療機関



INFLUENZA

インフルエンザ

今年は流行が早い！
早めに感染対策しよう



福島県

定点当たりの報告数

2026年第37週(9/7~9/13)

「定点」とは、インフルエンザなどの患者数を継続して報告している、あらかじめ決められた医療機関のことです。
「定点当たり報告数」は、これらの医療機関から報告された患者数を医療機関1か所あたりの平均に換算した数字です。

2.63人

福島県では、定点当たり報告数が1.00人を超えが流行シーズンに入ったと判断する目安とされています。2026年は第35週(8月24日~8月30日)に1.00人を超えました。

2026年の福島県は8月下旬から
インフルエンザ流行入りです。

出典：福島県「インフルエンザ情報」、福島県感染症情報センター「福島県感染症発生動向調査」(2026年9月16日公表)

かからない・うつさない

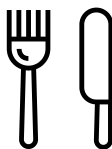
5 ACTIONS



マスクの着用



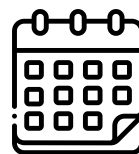
手指消毒の徹底



食べる前に手洗い



室内の換気



体調不良時は参加しない



予防接種という選択肢も

インフルエンザワクチンには、感染後に発症する可能性を低減する効果や重症化を防ぐ効果が報告されています。
接種を希望する人は、医療機関などで相談しましょう。

12/1 世界エイズデー

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができHIVに感染していない人と同様の生活を選ぶことができると考えられています。全国の保健所や自治体の特設検査施設で、HIV検査が無料・匿名で受けられます。
エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



重要 麻しん・風しんの抗体をつけよう

麻しん・風しんは、国が排除を目指して対策を進めている感染症です。抗体検査で「陰性・擬陽性」だった場合は、医療機関に相談し、必要な予防接種を検討しましょう。自分を守るだけでなく、学内や地域の人々に感染を広げないためにも、抗体を持つことが大切です。

