R5.1.27

芳野小

保健室

2月４日は立春。あたたかい春の日ざしが待ち遠しいこの頃です。

新型コロナウイルスの流行から３年が過ぎましたが、なかなか収束は難しいようです。感染の波に注意しながら、それぞれが感染対策に気を配っていかなければなりません。これから、まだしばらくは厳しい寒さが続きます。規則正しい生活をして病気に負けない免疫力を保つとともに、心の健康にも気をつけていきましょう。

今月の保健目標： 心の健康を考えよう

寒い日が続きますね。からだがちぢこまると、何となくこころも重たい・・・そんなふうに感じることはありませんか？わたしたちのからだとこころには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分が落ち込んでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹がいたくなったりすることもあるのです。

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ・・・こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。

●ストレスをためないためには？

・好きなことをする（音楽をきく、本を読むなど）
・からだを休める（早く寝る、おふろにゆっくり入るなど）
・友だちやおうちの人、先生に相談する

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

新型コロナ　＋　インフルエンザが流行しはじめました！

この冬、新型コロナとインフルエンザの同時流行が心配されていましたが、本校でも、新型コロナにくわえインフルエンザにかかる人も出始めました。新型コロナウイルスの感染対策を徹底すれば、インフルエンザも予防できるので、しっかりとりくみましょう。

「密集」や「密接」にならないように

新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスよりも、飛沫が小さくなって、より長い時間空気中を漂います。家庭内で、人が集まって近くで話をすると感染します。かぜ症状がある人がいた場合は、マスクをつけたり、距離をとったり、こまめに換気をするようにしましょう。

インフルエンザは、せきやくしゃみなどの飛沫を直接吸い込んだり、手についたウイルスが目鼻口から入ることで感染します。こまめな手洗いと顔をさわらないように注意することが大切です。

どうして体の中に入るの？

ドアノブなどにふれる

手についたウィルスが、目や口、はなから

ウイルスは

夜ふかしする人が大好き

ウイルスは好き嫌いの

ある人が大好き

ウイルスに負けない免疫力をつけておくことが大切。十分な睡眠と栄養をとっておくことで、かかってしまってもひどくならずにすみます。

花粉症の予防には

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては１月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装

花粉がつきにくい服装をする

外から帰ったら

家に入る前に花粉をはらい落とす

手と顔を洗う

うがいをする

© 少年写真新聞社 2023