

保健だより2月

1年で最も寒いと言われる2月がやってきました。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症には引き続き気をつけてください。また、花粉症のシーズンもやってきます。寒い・感染症・花粉症…色々かつらい時期ですが、しっかり対策して、元気に乗り越えていきましょう(^ ^)

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで



発症 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 登校可



インフルエンザを予防するには

- 手洗いうがい
- 外出を控える
- マスクの着用
- 免疫力を高める
- 部屋の換気と加湿

もしかかってしまったら...



- ※ 早めに受診する
- ※ マスクをする
- ※ しっかり休む
- ※ こまめな水分補給

手洗いとセットで！うがい



うがいをする時、こんないいことが！

- ・刺激によって血のめぐりがよくなる
- ・のどの粘膜が弱るのを防ぐ
- ・ホコリなどを洗い流す
- ・口の中にバイ菌が付きにくくなる
- ・のどの痛みや咳を抑える
- ・口の中をきれいにしてにおいを防ぐ



シーズン到来...花粉症対策



テレビの花粉情報を チェック 晴れて乾燥した日は注意	マスクや眼鏡などで 花粉を シャットアウト 帽子もおすすめ	屋内に入る時には、 花粉を 払う 持ち込まないのも大切	病状のひどい人は 専門医を 受診 自分にあつた薬があるかも
---	--	--	--

「ストレス」って何だろう



私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。

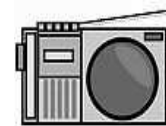
● 「ストレス」とは？……私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を『ストレス』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む、こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。



● 「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？
一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも『ストレス』と『ストレス反応』。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないのです。

● ストレスをためないためには？(例)

◎好きなこと、楽しいことをする



音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる

◎体を休める



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る

◎近くにいる人に話す、相談する

友だち、おうちの人、先生