



令和5年2月1日 身延中学校保健室

寒さのピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうには、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減らす!



マスクや手洗いで体にウイルスを入れない!



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと戦う!



花粉症の季節がやってきました

花粉症? カゼ? セルフチェック

- 花粉症**
- くしゃみが発作的に連続して出る
 - 透明でサラッとした鼻水
 - 熱はないか、あっても微熱
 - 目のかゆみや、涙が出る
 - 昼から夕方にかけて症状が強くなる
 - 症状が2週間以上続いている

- カゼ**
- 時々くしゃみが出る
 - 黄色く、ねばりけのある鼻水
 - 微熱や高熱がある
 - のどに痛みがあったり、せきが出る
 - 時間に関係なく症状が出る
 - 症状は数日でおさまる

心の中は見えないけれど

嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどしてすごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。



寒い冬こそお互いに

温かい言葉をかけ合って心もあったか

ポカポカにしよう!! (*^_^*)

言葉には大きな力があります



大切なのは相手を思いやる気持ち

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

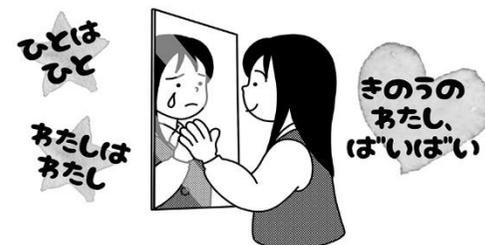


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタルトレーニング

そのストレス、軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪