



ほけんだより 2月号



令和5年2月3日
益子中学校 保健室

1月中旬から下旬にかけて、コロナウイルスの感染者、濃厚接触者が多く見られましたが、現在は落ち着いてきています。また、他地区ではインフルエンザの感染が複数確認されています。引き続き、感染症対策にご協力ください。

不安に感じることもあるかもしれませんが、自分でできる感染予防を継続することが、一番大切です。「自分のために」は「みんなのために」にもなります。みんなで乗り越えていきましょう!



THE 鬼退治!!



夜ふかし鬼

夜ふかしが大好きな鬼
自分の趣味や好きなことを好きなだけやって、
気がつけば日付が変わっているなんて
当たり前
その分、昼間はお休みモード...

めんどくさい鬼

口ぐせは「めんどー」「ムリー」と言う鬼
自分に興味が無いことは、すべて
めんどくさいと思っている。
やりたくないけど怒られたくないので、
言い訳はとても上手



ゲーム・スマホ鬼

ゲーム大好き!スマホがないとイヤ!な鬼
学校以外は基本持ち歩いている。
常にゲームの進み具合やSNSを確認
していないと不安になる。
家に帰るとすぐに手元に置いてチェック!

うわさ鬼

本当か嘘かわからない話が好きな鬼
他者のことを悪く言ったり、うわさ話をしたり、
事実かどうか確認もせず他者に話してしまう。
怪しい情報でも、SNS等で発信し、トラブルに
なったりする。

こんな鬼が、あなたのそばにもいませんか? いや、あなたの心の中にいるかもしれません。一時的な感情や「自分さえよければそれでいい」という甘い考えで行ったことが、後々、自分が困るだけでなく、周囲の人へ悪い影響を及ぼしてしまうかもしれません。

自分の近くにいる鬼を追い出して、たくさんの福を招き入れませんか?



スギ花粉症 予防計画

毎年、症状が重く出て困ってしまう人は早め早めに専門医のところへ相談することをおすすめします...

花粉症の治療は症状が出る前からの対策が重要で、1月上旬頃から内服を始めるとよいそうです。

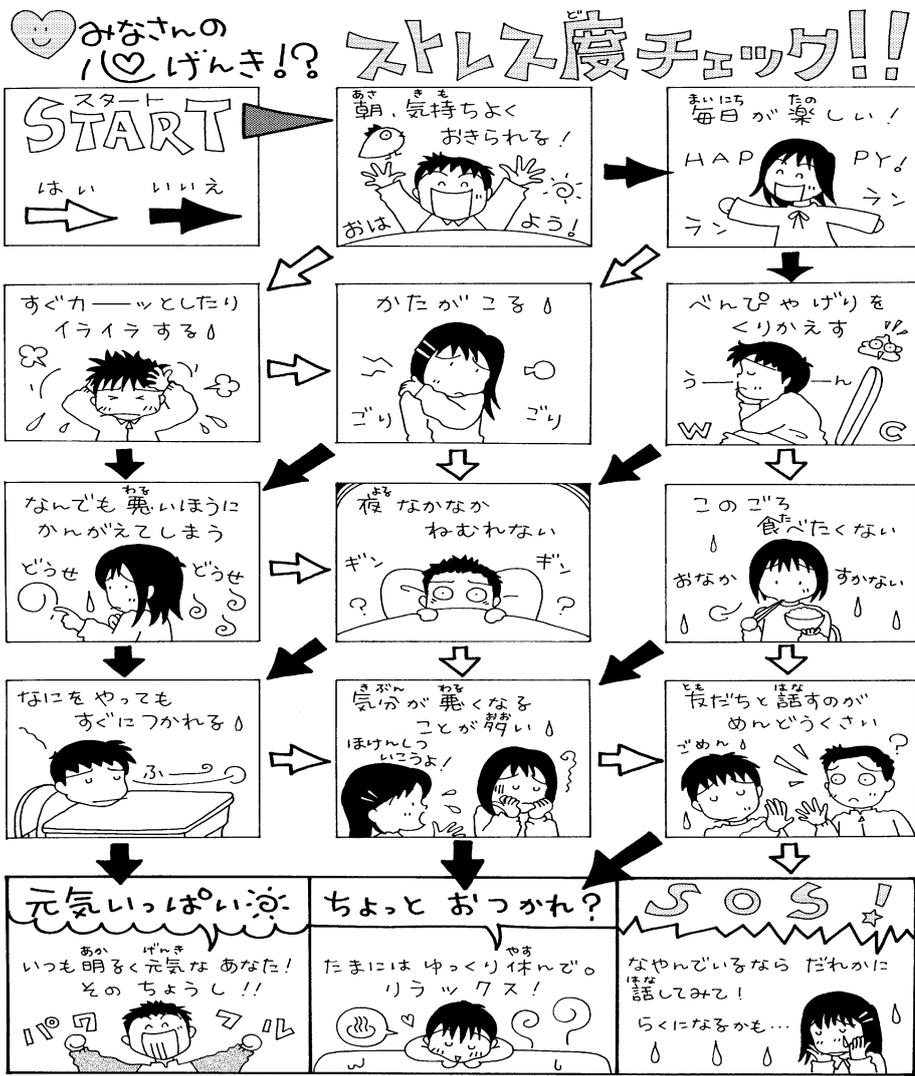
花粉症を引き起こす原因であるスギ花粉(アレルゲン)に効果のある薬は、内服を始めてから1週間程度経過しないと効果が表れません。症状が出てから内服を始めたのでは、症状を抑える効果がなかなか得られません。まだほとんど飛散していない今の時期からの対策が必要です。

今は眠くなりにくい薬も出ています。早め早めの対策が必要です。つらい症状が出る前に病院を受診することをお勧めします。

＋αの感染予防をやってみよう！！

感染予防の基本は、「石けんを使った手洗い」「こまめなうがい」「アルコール消毒」です。そこに「^{プラス アルファ}＋α」してみませんか？

| | |
|---|---|
| <p>①お茶うがい</p>  <p>緑茶に含まれるカテキンは、殺菌効果が高いと研究発表されています。 うがいや水分補充のために、水筒にお茶を入れて持参しよう。</p> | <p>②週1回の爪切り</p>  <p>爪の間には細菌やウイルスが溜まりやすく、洗い残しが多い部分です。 爪は短く切り、ウイルスの温床になりにくくしておく必要があります。</p> |
| <p>③排便習慣を作る</p>  <p>便秘の人は体内に入り込んだ細菌やウイルスを溜め込んで外に出すことができないため、感染症を発症しやすいだけでなく、重症化する傾向があります。 水分や食物繊維を多く摂り、排便する習慣を身に付けよう。</p> | <p>④帰宅後すぐに入浴&着替え</p>  <p>外出後の洋服や髪の毛には、細菌やウイルスが付いている可能性があります。 ウイルスを自宅内に持ち込まないためにも、帰宅後は入浴し、清潔な服に着替えよう。 入浴が難しい場合は、玄関先で服や髪を払い、着替えをするだけでもいいですよ。</p> |



コロナ禍の影響で、マスクをつけたままコミュニケーションをとるようになりました。表情が見えにくく、相手の本当の気持ちを目で見て確かめることが難しくなっていますね。

人は、目と耳の両方からの情報を総合して、様々なことを理解するのですが、それが簡単にできないということに疲れてしまう人も多いようです。

左の「ストレス度チェック」を行い、自分の心に質問してみましょう。

ストレスは、誰にでもあるものです。「自分だけ…」と悩まず、コロナ禍でもできるストレス発散方法を見つけてください。誰かに話を聞いてもらうのもいいですよ。

2・3月のスクールカウンセラー
来校日

- 2月21日(火)
- 3月7日(火)