



令和3年2月1日  
益子中学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大をうけ、現在、緊急事態宣言が発令されています。いつまでこんな生活が続くのだろうと不安を抱える人も少なくはありません。気持ちが沈んでしまうこともあるかもしれませんが、感染予防を行いながら、友人や先生、家族のみなさんとコミュニケーションを取り、少しでも明るい気持ちで過ごせるようにしましょう。

# ＋ $\alpha$ 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「<sup>プラス</sup> <sup>アルファ</sup>  $\alpha$ 」してみませんか？

## ①お茶うがい

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。お茶を持参し、うがいをしたり水分補充に使ったりしましょう。



## ②週1回の爪切り

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やすくしておく必要があります。



## ③排便習慣を作る

感染症と排便習慣には大きな関係があります。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、排便習慣を身につけましょう。



## ④帰宅後すぐに入浴、着替えをしよう

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、清潔な服に着替えましょう。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。

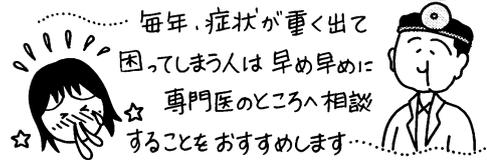


日頃の習慣を少し変えるだけで感染予防に役立つことがたくさんあります。今月の保健室前掲示板は、感染予防の「＋ $\alpha$ 」を紹介していますので、ぜひ参考にし、家族のみなさんとも話題にしてみてください。

保健室から紹介した以外に「こんなことやってるよ！！」「こうしてみたらどうかな？」というアイデアがあったら、ぜひ教えてくださいね。



# スギ花粉症 予防計画



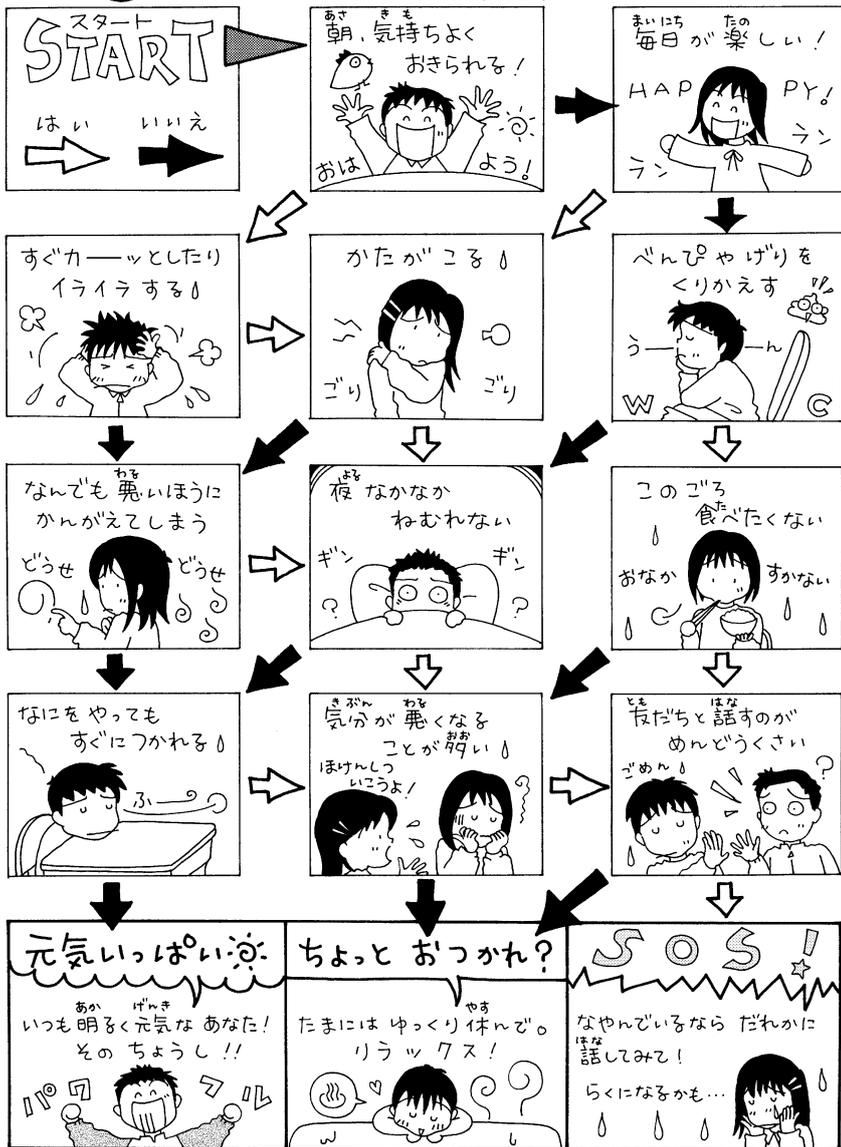
毎年、春になると花粉症の症状が辛い人が多くいます。私もその中の一人です。

実は、スギ花粉対策は1月上旬から始めると非常に効果があります。

**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良い**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現れません。そのため、鼻水や目のかゆみなどの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。その間にアレルゲンは体内にどんどん入ってくるため、症状は悪化しやすく、薬の効果も弱くなってしまいます。ですから、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なのです。特に、入試を控えている3年生にとって体調管理はとても重要です。花粉も多く飛んでいる3月が第1志望の高校の入試になる人も多いと思います。鼻水が気になって実力が発揮できなかったということにならないよう、早め早めに対策していきましょう。

# みなさんの「ハートげんき!」? ストレス度チェック!!



不要不急の外出を控えたり、大きな声を出して遊ばなかったりと、不自由な生活が続いています。そんなコロナ疲れから、社会全体がストレスを溜め込みやすくなっています。

また、マスクをつけたままのコミュニケーションによって、表情が見えにくく、相手の本当の気持ちを目で見ることができなくなっています。

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月のスクールカウンセラー勤務日  
1日(月) 15日(月)**