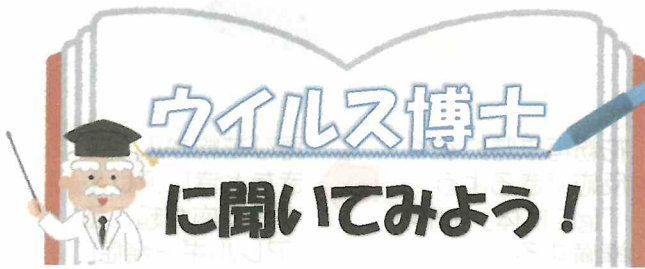


お正月が来たと思ったら、あっという間に2月。1か月の日数が少ないことから、「逃げる2月」ともいわれています。今月は何をしようと思っている間にも、時間はどんどん過ぎていってしまうということです。今月は「これをする」といった何か目標を決め、すぐに行動し、有意義な1か月にしたいですね。また、入試や進級、進学など、「将来」に目が向く時期でもあります。健康管理に心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。



ウイルス博士 に聞いてみよう!

3学期が始まってから、再び新型コロナウイルス感染症が増えてきています。インフルエンザも流行っています。入試を控える3年生もいて、まだまだ感染症には注意が必要です。感染症の知識を高め、しっかり予防していきましょう!

感染症ってなに?

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が、環境を通じて私たちの体の中に入ることによって引き起こされる病気です。病原体が体の中に入ると発熱、腹痛、下痢、おう吐など様々な症状を引き起こします。



なぜうつる?

代表的なのが...

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



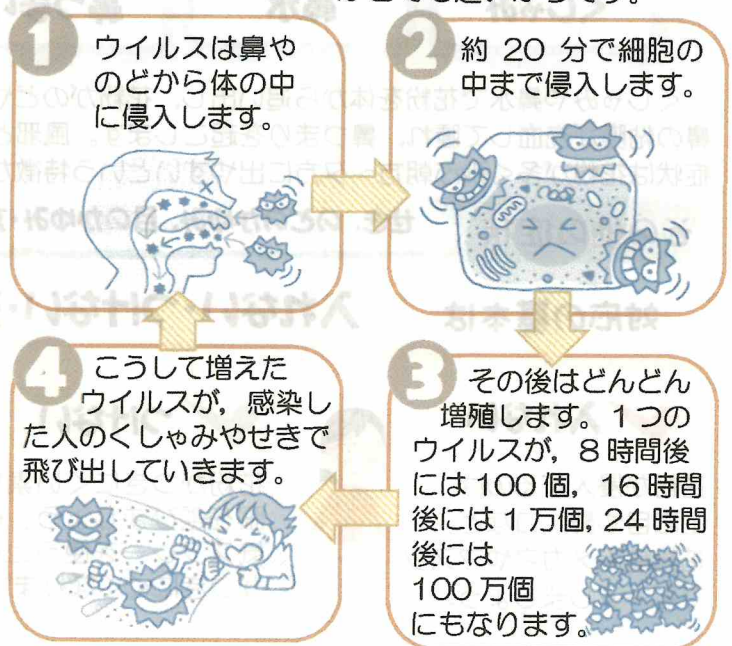
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る?

その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



適切な対策をするだけでなく、**十分な睡眠やバランスのよい食事**で、**体の抵抗力を高める**ことも大切です。



予防方法は?

マスク

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

アルコール消毒が効きにくい感染症もあるので、**石けん**を使ってしっかり洗いましょう。



換気と加湿

対角線上に5~10cm 窓を開け、**常時換気**をしましょう。また、**加湿器**を使って50~60%の湿度を保ちましょう。



花粉症との付き合い方

花粉症の人も、花粉症じゃない人も…どの人にも知ってほしい花粉情報を集めました！



花粉症のメカニズム

花粉症は、体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり



くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

対応の基本は 入れない・つけない・落とす

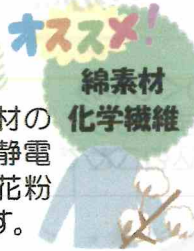
✓ 入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



✓ つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



オススメ!
綿素材
化学繊維

✓ 落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



こころ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普通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、食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりなど、別の形として見えてきます。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過ごしましょう。身近な人や大人に相談するのもいいと思います。

いつでも相談に乗ります。安心して話してね♡



メンタルトレーニング そのストレス軽くなるかも!?

ネガティブな言葉を禁句にする

ポジティブな言葉を探してみよう!



他人と比べない

昨日の自分と勝負しよう!



自分のペースで

『なんとなく』でも、ひと休み♪



誰かの役に立ってみる

ありがとう言われたい♪

