ほけんだより　2月

2月に入り、凍えるような寒さが続いています。1月はインフルエンザの感染者も増え、学級閉鎖まではいかなかったものの、学校全体で６７人の感染者が出ました。十分な栄養と休養を日頃からとり、マスクの装着や手洗いうがいなどの意識的な予防に努めましょう！「うつらない」ことはもちろんですが、「うつさない」行動をとることも大切です。少しでもおかしいなと思ったら他者との接触を控え、速やかに病院に行ってくださいね(＾＾)v

感染に注意！！ ～風邪･インフルエンザ～

寒く乾燥した日が続いていますね。私たちにとっては過ごしにくい環境でも、風邪などの菌やインフルエンザなどのウイルスにとっては絶好の環境です。

3学期に入り、特にインフルエンザが流行しています。近隣の学校でも流行しており、学級閉鎖となる学校も出ています。どこでウイルスをもらってくるかわかりません。規則正しい生活（十分な栄養と休養）と意識的な予防（手洗い・うがい、手指消毒、換気、加湿、人混みを避けるなど）、早期受診を心掛けましょう。

手洗いのテクニック

♡乾燥を防ごう♡

空気の乾燥

加湿器などを使って湿度を50％くらいに保っておくと、ウイルスも活動しにくくなります。寝る前に**濡れタオル**などを干しておくだけでも違います。

のどの乾燥

のどには繊毛という入ってきた異物を排出する防御機構があります。この繊毛は乾燥に弱いので、**マスク**をして自分の呼気でのどを潤すようにすると良いです。

Q.「風邪は 風邪薬を飲めば治る」―― ○か？✕か？

答えは「✕」です。風邪薬は、せきやくしゃみ、鼻水、のどの痛み、熱などの**症状を和らげるもの**です。体内で暴れる風邪菌を殺し、**風邪そのものを治してくれるわけではありません。**

風邪を治しているのは、自然治癒力という自身の体が本来持っている力です。その力を高めるためには、風邪をひいたら体をあたたかくして、十分な休息をとります。また、消化のよい栄養の損れるものをしっかり食べて、水分もたくさんとります。

合わせて、病院で診てもらい、抗生物質やその時の症状に合った薬を出していただくのが一番です。インフルエンザも流行している時期です。いつもより少し熱が高いな、普段と同じような運動量なのに体が痛いな、など、**少しでも様子がおかしいと感じたら、すぐに病院で診てもらうようにしてください。**

血流が悪いと しもやけにもなりやすいよ

今月の目標

感染予防をしっかりしよう

～ 風邪やインフルエンザに負けないぞ！！～

あなたの こころ は元気ですか？

思わず縮こまってしまうような寒さが続き、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの体、そして「こころ」は元気ですか？悲しいこと、つらいこと、腹が立つことなどがあると、こころも疲れたり、具合が悪くなったりします。それは決して珍しいことではなく、誰にでもあることです。

病気ではないけれど、何となく体調が良くない･･･。それはこころに原因があるのかもしれません。

そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと眠りする、仲の良い友達と遊ぶ・おしゃべりをする･･･。自分に合った発散・解消法をみつけてみてください。

また、何か思うことがあったら、誰かに聞いてもらうだけでもすっきりするものです。友人、家族、先生･･･。溜め込まず、こまめに気持ちを声に出してみて。ふらっと保健室に寄ってお話していってもかまいません。

一人で抱え込まないで。あなたはひとりじゃないからね(＊^＾^＊)

SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS

いじめ・悩みごと

ひとりで抱え込まないで！

〈主な電話相談窓口〉

●24時間子供 SOS ダイヤル（文部科学省）
電話番号０１２０－０－７８３１０（なやみいおう）
（日本全国・無料）

●チャイルドライン
電話番号０１２０－９９－７７７７（日本全国・無料）
毎週・月曜日～土曜日　午後４時～午後９時

●子どもの人権110番（法務局・地方法務局）
電話番号０１２０－００７－１１０（日本全国・無料）
平日・午前８時30分から午後５時15分まで

●児童相談所全国共通ダイヤル
１８９（いちはやく）（通話料がかかります）

SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS

ほほ笑み・にっこり・大笑い・・・

「笑い」の効果

私たち人間は様々な感情とその表現方法をもっていますが、それらは体の調子とも密接な関わりがあります。特に「笑い」については、癌や感染症にかかりにくくなる「NK（ナチュラルキラー）細胞」の活性化につながることをはじめ、とくに注目を集めています。

笑いには、その他にもこんな効用があるとされています。

- ストレス解消
- 血行促進
- コミュニケーションがスムーズに
- 自律神経のバランスが整う
- 幸福感アップ
- 鎮痛作用

笑ってればいいことあるさ
Keep smile (*^^*)