

ほけんだより 2月

2020. 2.5
北明小学校
保健室

北明小のインフルエンザの流行も少し落ち着いてきたようですが、まだまだ油断はできません。今後、インフルエンザB型が流行することも考えられます。3学期もあと少しで終わりです。しっかり予防をして、学年のまとめができるようにしていきましょう。

2月の保健目標：心の健康について考えよう

かぜをひくと熱が出たり、鼻水やせきが出ます。これは、体に具合の悪いところのあるサインです。では、心の調子が悪いときはどうでしょう？心配なことやいやなことがあって、悩みがどんどんたまってくると、体にも色々な症状が現れてきます。下の表で、最近1か月くらいの間にあったことをチェックしてみてください。自分でも気づかないうちにストレスがたまっていることがあります。

 あたま 頭がスッキリしない	 め つか 目が疲れやすい	 はな ちようし 鼻の調子がおかしい	 め 目まいがする	 みみ 耳なりがする
 こうないえん 口内炎がでやすい	 おなか おなかがすかない	 した しろ 舌が白くなっている	 よく よくおなかが痛くなる	 せなか こし 背中や腰が痛い
 かた くび 肩や首が痛い	 からだ からだのだるい	 たいじゆう みる 体重が急に減った	 あさ 朝、すっきりおきられない	 ねむ なかなか眠れない
 よなか 夜中に目がさめる	 いら イライラすることが多い	 てあし つめ 手足が冷たい	 あせ 汗をかきやすくなった	 あそび 遊んでいても楽しくない

- 0～5：元気満タン、心は健康。(これからもこの調子)
- 6～10：ちょっとお疲れ、軽いストレス。(時々、ゆっくり体を休めましょう)
- 11以上：疲れがたまって、ストレス状態。(好きなことをして気分転換しよう)

あてはまるものが
ストレスとは、まわりの色々なしげきによって、心と体に負担のかかった状態です。

ゆっくりとお風呂に入って、コチコチに緊張した体をほぐし、睡眠を十分にとってエネルギーをたくわえます。何か悩みや困ったことがあるときは、他の人に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶんスッキリします。色々な方法で心と体に元気をあげるようにしましょう！

～おうちの方へ～

* * 新型コロナウイルス感染症について *

連日、テレビや新聞で「新型肺炎」と報道されているので、みなさんご存知だと思います。WHOは1月31日に緊急事態宣言をしました。また、日本では、「指定感染症」・「検疫感染症」として定められ、2月1日から施行されました。新しいウイルスで、治療法やワクチンが研究されている途中なので、感染者や死亡者の人数が日に日に増えていくと不安になっていきます。飛沫感染で広がるため、ドラッグストアやスーパーなどでは、マスクがなくなっています。季節性のインフルエンザやこれから花粉症も気になる時期なので混乱が早くおさまって欲しいところです。

予防は、インフルエンザと同じように、手洗い・咳エチケット・うがい・マスク・アルコール消毒と言われています。日常生活の中で、手は色々な物を触り、その手で顔を触れ口や鼻・目などからウイルスが体内へ入ってきます。石けんを使った手洗いを念入りに行くと、呼吸器系の感染症のリスクが最大50%下がるという報告もあります。手洗いは、感染症予防の基本です。また、日頃から睡眠と栄養をしっかり取って、体調を整えておくことが大事だと言われています。ご家庭でも、インフルエンザ予防を継続され感染症の予防に努め、最新の正しい情報で対策をしていこうにしましょう。

