

ほけんだより

- 2月号 -

唐津西高校保健室 2022



暦の上では冬から春に季節が変わる「立春」ですが、今年は2月4日です。暦の上では「春」と言っても、まだまだ寒く乾燥した日が続きます。防寒、加湿対策をとり、体調管理に気を付けて過ごしましょう！！また、コロナも全国的に増えています。感染症対策もしっかりしましょう！！

花粉が飛ぶ季節です！！



●花粉症？かぜ？セルフチェック表！！

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
透明でさらっとしている	鼻水	黄色っぽくだんだん粘り気が強くなる
痒みが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	咳	よくある



様々な症状が出ます。

早めに専門の医療機

関で相談し

て、診てもらって

くださいね！



●自分でできる対策！



出かける時はマスク
やメガネをつける



外から帰ったら、
うがいや洗顔をする



ツルツルした素材
の服を着る



玄関の前で花粉を
払い落とす

不安や恐れと上手につきあおう！！

全国でも感染者は増加しており不安や恐怖の気持ちを抱えて日常生活を過ごしている生徒が多いと思います。現在のような見通しの立たない状況は誰にとってもストレスとなります。毎日報道される感染者数や、急な学級閉鎖に伴う自宅学習、自由に出かけたり友達と会ったりできないこともストレスの元になっています。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか？

リラックス
ホットする時間を作ろう

熱中できたり、心が晴れる
活動に時間をさこう

騒ぎから一歩
引いて、別の視点
を持つ人と話を
してみよう

その情報は
正しいか冷静に
情報の信憑性を
考えてみよう

食べて(健康的な
食事)、寝て(質の
良い睡眠)、
自分をいたわろう

2月のスクールカウンセラー来校日

2月の来校日は、①2月1日(火) 8:30~12:30
②2月17日(木) 13:30~17:30

保護者の方の相談も受け付けています。
ご希望される場合は担任または保健室、
教育相談室までお知らせください♪

体調管理、感染症対策を心がけましょう！

(1) 手洗い	(2) 普段の健康管理	(3) 適度な湿度を保つ
<p>ドアノブなど様々なものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性が…。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。</p> 	<p>普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。</p> 	<p>空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などで、適切な湿度（50～60%）を保ちます。</p> 

●咳エチケット●

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう！



マスクをする



ハンカチでおおう



服の袖でおおう

- ・マスクやティッシュは蓋付きのごみ箱などに捨てる
- ・清潔なハンカチを使う



●規則正しい生活を●

新型コロナウイルスの感染拡大の影響に伴い、これまでとは違った生活を余儀なくされ、社会のあり方が大きく変化し、先の見通しが立てにくくなっています。このような状況下では、不安やストレスを感じやすくなるのは特別なことではなく「自然な反応」です。心身の健康を保つため規則正しい生活を心がけることが大切です。

睡眠不足や栄養不足は免疫力低下を招き、感染症が発症しやすくなります。十分に睡眠をとり、バランスの良い食事を食べ、適度な運動をするなど規則正しい生活をする事で感染症に負けない体力、免疫力を付けましょう！！

特に、朝は日光を浴びることが大切です。体内時計をリセットし、生活リズムを整える効果があります。朝はなるべく太陽の光を浴びるようにしましょう！！

