

令和3年
2月1日
南小学校
保健だより

えがおのはな

ウイルスは～そと!



例年なら、インフルエンザが流行している時期ですが、コロナ対策で、手洗いやマスクをしっかりとっているためか、南小はもちろん、伊東市の小中学校で1月28日現在、インフルエンザに罹患した人はいません。これからもコロナ、インフルエンザの予防を徹底していきましょう。

手洗い・マスク・換気



～予防のポイント～



不要不急の外出を控える

大勢での飲食に注意



そろそろ花粉の季節です 症状が出る前に対応しましょう

* 症状が新型コロナウイルス感染症に似ています。自己判断せず、医師に相談しましょう。

* 花粉症の人は、かゆみなどの症状のため、鼻や目をさわることが多く、コロナに感染しやすいと言われています。手洗いをしっかり行い、薬を上手に利用しましょう。



この症状はもしかして...

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

花粉症の予防と対策

～花粉との接触を極力避けることが大切です～

- ・ マスクやメガネ、帽子、スベスベして花粉が付きにくい素材の服を着用する。
- ・ 家に入る前に花粉を落とす。
- ・ 外から帰ったら、洗顔やうがいを行う。
- ・ こまめに掃除をする。
- ・ 洗濯物や布団を取り込むときに十分花粉を落とす。または、室内干しにする。



「病は気から」

& 「笑う門には福来たる」



笑いの効用



ストレスが続くと、血圧が上がったり、免疫機能が落ちたりし、病気になることがあります。これを防ぐために**笑いが効く**というデータが出されています。

笑うことによって、**ガン細胞を破壊するナチュラルキラー細胞が活性化**したり、**関節リウマチの病状が改善**されたり、**生活習慣病予防に効果がある**というのです。また、笑うことで顔の表情筋が鍛えられ、**美容にもよい**そうです。

心の風邪にもご用心！！



自分なりの ストレス解消法があると安心

休息、運動、娯楽・・・これは、ストレス解消に大切な要素です。考え込んでもやもやしたり、イライラしたりするときは、みなさんが普段している「休息・運動・娯楽」で心をほぐしましょう。

また、自分なりにストレスを解消する方法をもっていることで「いつでも解消できる！」「大丈夫！」と安心できます。

◎マッサージやストレッチで体をほぐす

◎体から力を抜き、ブラブラさせる

◎ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

◎ふわふわしたものをさわる

◎栄養バランスのよい食事をとる

◎温かい飲み物を飲む

◎好きな音楽や本を楽しむ

◎運動する

◎のんびりと過ごす

◎たっぷり眠る



ストレス度チェック！☑

- イライラする 漠然と不安だ
- 気分がもやもやする
- 何事もやる気が起きない
- 物事を考えすぎてしまう
- 朝、出かけるのが憂うつだ
- 便秘（もしくは下痢）になることが多い
- 頭が痛い お腹が痛い
- めまいがする 食欲がない
- 肩凝りがある

ストレスがたまっていると、気持ちがスッキリせず、さらに疲れてしまいます。上の項目でチェックの数が多いほど、ストレスがたまっている可能性があります。

