

# 2月のほけんだより

2023. 2. 1

富岡東中学校 保健室

暦の上では「春」が近づいています。

節分が終わると「立春」、暦の上では春になります。でも、まだまだ寒さが厳しそうですね。

1月から徳島県でもインフルエンザが流行期に入っている様です。発熱や咽頭痛、倦怠感等、コロナウイルスと症状がよく似ているので、気を付けておきたいところです。感染対策としては、コロナウイルスもインフルエンザも同じです。特に丁寧な手洗い、こまめな換気をよろしくお願いします。また、登校前に熱を測り、体調に変化がないかをチェックするようにしましょう。

体も心も 鬼は外!



感染症予防の **ポイント** は

**減らす・入れない・戦う**



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

花粉症が心配な季節です

2月頃になると「くしゃみ」「鼻水・鼻づまり」「目のかゆみ」等の症状に悩まされる人もいないでしょうか。特に、急に気温が上がったり、雨がふったりした次の日はたくさん花粉が飛ぶそうです。症状がひどくならないように、早めに病院を受診したり、メガネ・マスク・服装に気をつけたり、自分でできそうな対策をしていきましょう。



つけない

マスク

花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に!

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に!





**家に入る前に落とす**

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

花粉情報を出掛ける前にチェックしておくことも大切です。



**うがい**

のどに流れた花粉を取り除こう。



**顔を洗う**

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。



**ストレスと上手に付き合おう**

ストレスというと、「わるいもの」「しんどいもの」と捉えがちな人もいるかもしれませんが、ストレスをなくすことも難しいと思いませんか？

一人一人、感じ方や考え方に違いがあり、言葉の受け止め方等にも人それぞれです。落ち着いて考え方を改めてみたり、ポジティブに捉えてみたりすることで、気持ちが楽になることもあります。また、一人で解決できないと思った時は、誰かに相談することもオススメです。

**ネガティブな言葉を禁句にする**



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

**自分のペースで**

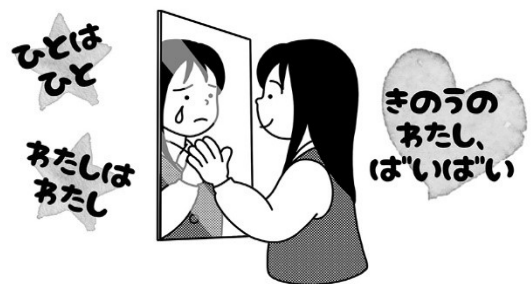


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング

そのストレス、  
軽くなるかも!?

**他人と比べない**



昨日の自分と勝負しよう！

**誰かの役に立ってみる**



ありがとうと言われたい♪