



# ほけんだより



萩のしょうがっこう 保健室 令和6年2月22日

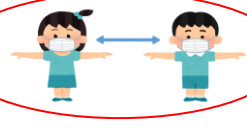


## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が流行っています！



愛知県内では、11月9日にインフルエンザ警報が発令され、新型コロナウイルス感染症についても、第10波に入っているとされています。豊田市においても、インフルエンザによる学級閉鎖等が2月20日までに53件（コロナ禍になる前の令和元年度の2月は24件）発生しています。萩のしょうがっこうは学級閉鎖をするほど、大勢の欠席は出ていませんが、市内での流行を考えると、これからも注意をしていく必要があります。引き続き、感染対策をしっかり行い、みんなそろって元気に年度末を迎えたいですね。

主な感染対策は、①こまめな手洗い、②マスクの着用、③換気、④密を避ける、⑤規則正しい生活です！



## 「よくないストレス」

があれば…？

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

もう  
はじまっている？！

## 花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



### ●マスク



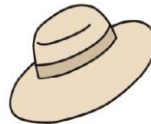
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

### ●メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



### ●ぼうし



頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

### ●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



## ●心がなんだか元気がないと感じたら…



音楽や読書など、自分の好きなことを大切にする。



体を動かす。



ゆっくりお風呂に入る。

自分の好きなことをしてゆったり過ごそう！