

# ほけんだより

はきのしょうがっこう  
萩野小学校 保健室

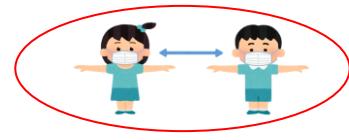
れいわ ねん がつ にち  
令和6年2月22日



## インフルエンザ・新型コロナウィ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、新型コロナウィルス感染症についても、第10波に入ったとされています。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。萩野小学校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と行い、みんなそろって元気に年度末を迎えていたいですね。

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「ストレッサー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレッサーを考えたとき、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。

## ●心がなんだか元気がないと感じたら…



音楽や読書など、自分のすきなことを大切にする。



からだを動かす。



ゆっくりおふろに入る。

自分のすきなことをしてゆったり過ごそう！

## 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るないようにつけて、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。