

1月

保健だより

哲多中

R2.1.8

新しい年が始まりましたね。楽しい冬休みを過ごせましたか？この冬は、例年に比べると暖かい日が多いですが、これからが冬本番のため気温がさらに低くなる可能性があります。生活リズムを整えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



<自分や家族がインフルエンザにかかった時に気をつけること>

①感染している人が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアや机などに触ってウイルスを広めないように、鼻をかんだ後などはすぐに手を洗いましょう。使ったティッシュはできるだけ蓋つきのごみ箱に捨てるようにしましょう。

②感染していない人もこまめに手洗い・うがいをしましょう。アルコールの手指消毒をするのもおすすめです。

③咳やくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染している人もそうでない人もマスクを着用しましょう。マスクを外す時には耳にかけるひもの部分を



<冬にも大切な水分補給について>

冬は、夏に比べて水分補給を忘れがちになります。「汗もかかないし、必要ないのでは？」と思う人もいるかもしれませんが、しかし、汗をかかなくても体から水分はどんどん出ています。また、水分補給はかぜやインフルエンザの予防に次のような効果があります。

☆のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぐ。

☆体に侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す働きを助ける。



※感染した後も、発熱や嘔吐、下痢がある場合は脱水状態になりやすいため、いつも以上に水分補給を行うことが大切です。

<「元気がなさそうだな」と思ったら>



友達の様子が「いつもと少し違うな」と感じた経験はありますか？そんな時は、「元気がなさそうだけどどうしたの？」「大丈夫？」などと言をかけてあげてください。

いつも近くにいる友達だからこそ様子の変化に気づけることもあると思います。

また、友達の助けになりたいと思っても、逆効果になる言葉もあります。無理に理由を問いただすことや、自分の意見を押しつけること、相手を否定することは避け、友達の気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。



言葉をかけてもらえたり、話を聞いてもらえたりするだけでも、温かい気持ちになることや、気持ちが楽になることがありますよ。



はっさん
発散方法を見つけましょう

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合があります。適度なストレスやプレッシャーも時には必要ですが、ためすぎないように上手に発散しましょう。

色々な発散方法がありますね。

<あなたの好きなことは何ですか？>

テレビを見る

散歩をする

絵を描く

家族と話をする

音楽を聴く

運動をする

友達と遊ぶ

マンガを読む

本を読む



つか
疲れたり、イライラしたりする時には好きなことをして気分をリフレッシュしてくださいね。