ほけんだより 2月

令和３年２月２日
八幡台小学校 保健室
ＮＯ. １１

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな？」と感じるころ、鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。花粉症も、まだまだ気をつけなければならない風邪などの感染症も、どちらも負けないからだを作るポイントは同じです。**「早寝早起き・バランスのよい食事・適度な運動」**を心がけて元気に過ごしてくださいね。

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。

できるかな？ こころの応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？ **からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。**

手当てが必要なとき

受け入れてもらえなかったとき

悩みが頭からはなれないとき

自分のことが嫌いになりそうなとき

ひとりぼっちだと思ったとき

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

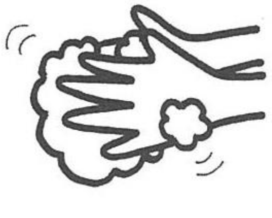
ほかにも、誰かに話す、１人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

お家の方へ　感染性胃腸炎について

和歌山市の医療機関では、感染性胃腸炎で受診する人が増えてきています。本校でも、腹痛や嘔吐、下痢の症状でお休みをする人がみられています。感染性胃腸炎は、感染力が極めて強いこと、また有効なワクチン特効薬がないことから、予防および感染拡大防止が重要となります。

■体の抵抗力が弱っていると感染しやすくなります。体調を崩したときはなるべく安静・休養に努め、異常や不調を感じたら必要に応じて医師の診察を受けてください。



■食品や手指を介して口から体内に入り、感染することが多いとされています。食事前・調理前・トイレに行った後などには、必ず石けんを使って入念に手を洗いましょう。

■二次感染を防ぐため、感染した人が排出したふん便や嘔吐物を片づける際はマスク・手袋を必ず着用し、確実に消毒してください。