

インフルエンザ流行警報発令中

手洗い、うがい、マスクの着用、換気など、基本的な感染予防対策を！

◎手洗い・うがいをすると、手や口についたウイルスを取り除くことができます。インフルエンザウイルスは石けんに弱いので、石けんをしっかりと泡立てて手の隅々まで洗いましょう。手を洗った後は清潔なタオルで拭き、その後、消毒用アルコールをすり込むと、さらに効果があります。

◎十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動などの規則正しい生活により体力やウイルスへの抵抗力が高まります。インフルエンザが流行る時期は、年末年始と重なり、食生活や睡眠時間が乱れがちです。できない日があっても「昨日は野菜を食べなかったから、今日は多めに食べよう」「ちょっと寝不足だから今日は早めに寝よう」など、いつも以上に正しい生活習慣を意識して過ごすことを心がけましょう。

◎空気が乾燥していると、鼻やのども乾燥して体の防御機能が落ち、インフルエンザにかかりやすくなります。反対に湿度が高い環境では、インフルエンザウイルスの活動が弱まるため、部屋の加湿が重要です。加湿器を使ったり、ぬれたタオルや洗濯物を室内に干したりして、高い湿度を保ちましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ換え、新鮮な空気を取り入れるのも心がけましょう。特に学校の教室などでは、空気の入り口と出口を対角線になるように窓を開け、定期的に換気しましょう。

▶▶インフルエンザの症状◀◀

- ★**高熱**（38℃以上）、せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など、急激に進行する。呼吸が苦しかったり、せきがひどい場合は早めに受診を！
- ★**高熱と脱水は、重症化の要因にもなるので、抗ウイルス薬を飲むだけでなく、体の熱を逃がす工夫（薄着で過ごす、首筋や脇の下などを冷やすなど）、こまめな水分補給が重要。**

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌	多くの菌やウイルスを死滅させること	…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。
消毒	感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと	ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



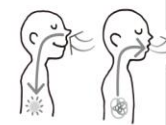
赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

- ・・・「やる気が出ない」「集中できない」「食欲がない」「体がだるい」・・・
- どれも心の不調のサインかも。
- 本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、溜まったストレスを解消しましょう。

♡♡スクールカウンセラー岡本先生の来校日（2月）♡♡

2月 7日（金）、14日（金）、21日（金） 今年度は2月で終了です。
相談の予約は早めに担任または保健室までお願いします。