

保健だより

令和4年2月7日

日枝中学校 保健室



新型^{しんがた}コロナウイルスが^{もうい}猛威をふるっています。特^{とく}に第6波^{だいば}では、児^じ童^{どう}、生^{せい}徒^との感^{かん}染^{せん}者^{しゃ}が増^ふえているので、換^{かん}気^きやマ^まスク^{すく}の着^{ちやく}用^{よう}などの感^{かん}染^{せん}予^よ防^{ぼう}対^{たい}策^{さく}に努^{つと}めてください。かぜ^{しょうじょう}症^{しょう}状^{じょう}のある時^{とき}は、無^む理^りせ^ず家^{うち}でゆ^{やす}っくり休^{やす}んでください。

マスク^{ただ}正しくつけられていますか？

感^{かん}染^{せん}症^{しょう}予^よ防^{ぼう}につけているマ^まスク^{すく}。正^{ただ}しいつ^{かた}け方^{かた}でなければせ^{こう}っか^かくの効^{こう}果^かがなくなってしまう。正^{ただ}しく使^{しょう}用^{よう}しまし^{よう}う。



★^{ただ}正しいマスクのつけかた★

- ・鼻^{はな}がかくれている
- ・あごがかくれている
- ・顔^{かお}とマ^まスク^{すく}の^{あいだ}間^{かん}にすきまがない



★マ^{そとがわ}スク^{さわ}の外^{そとがわ}側^{さわ}をあまり触^{さわ}らないよう、きをつけま^しう。

ことし
今年もやって
きます

かふんしょう 花粉症

き せ つ
の季節です



これからだんだんと春に近づくにつれ、スギやヒノキなどの花粉が飛びはじめます。花粉症の主な症状は鼻水・鼻づまり、目や鼻のかゆみ、くしゃみなどです。症状がひどくなる前に、早めに対策をとりましょう。

◆◆◆ 花粉症対策のポイント ◆◆◆

- ・外では マスク、帽子、メガネ をつける。
- ・家に入る前に 花粉をよくはらう。
- ・家に帰ったら、手洗い、うがい、顔や目を洗う。



「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナス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『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「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、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「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。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。