

# ひだまり

平成31年2月5日  
何北中学校  
保健室

ついこの間、新年を迎えたと思ったらもう2月。早いものです。今の所、雪は少ないですが寒くて乾燥した日が続いています。かぜ、インフルエンザは、まだまだ油断大敵！一人一人の意識を高めて流行を防ぎましょう。

かぜ・インフルエンザ流行中！



「いつもとちがう」という直感こそが、無理をしないうで休養しましょう。

インフルエンザの主な症状である「高熱」が出ず、「体の痛み」や「倦怠感」が軽い症状だった場合でも、実は調べるとインフルエンザだったという「隠れインフルエンザ」も多々あります。



## 感染症、かかる人とかからない人の差は？

インフルエンザが流行っていてもかかる人とかからない人がいます。その要因の一つが、その人のもつ「免疫力」です。人にはもともと病原体と戦う力、つまり免疫力が備わっています。しかし、その免疫力が低下すると、病原体の感染に負け、感染症にかかってしまいます。

インフルエンザやかぜ予防には「手洗い・うがい・咳エチケット」ですが、それにプラスして、「適度な運動」「バランスのよい食事」「十分な睡眠」で免疫力をUPさせるようにしましょう。

インフルエンザを予防する方法！



目の疲れは11時-アップ歌



## 「ストレス」って何だろう？



寒い時期、自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうには感じませんか？私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって“体がだるい・重い”、あるいは“頭痛”や“腹痛”が起こることもあるのです。



### ★「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化します。この刺激を『ストレッサー』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人に当たる、やる気なくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

### ★ストレスをためないためには？

♪好きなこと・楽しいことをする



♪体を休める



お風呂にゆっくり入る



♪近くにいる人に話す、相談する



先生



いつでもできるリラクセス法

### 10秒呼吸法



背は軽くイスにもたれて、足裏全体を床につけて座る。顔は軽くうつむく。両手はひざにおく。

「1・2・3」



おなかがふくらむ

この動作を3分程度繰り返す

「4」



おなかがへこむ

「5・6・7・8・9・10」

終わりに体やひじを曲げ伸ばし、手を「グー」「パー」する。



♪ 1日の終わりに思い出そう♪よかったことうれしかったことがんばったこと♪寝る前の小さなハッピー習慣が明日への11時-につながります。