



NO. 5
2024/1/17
保健室

モヤモヤを吹き飛ばせ!

新学期が始まることやテストが近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。悪いことではなく、みなさんが頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



2024年を迎えました。年末年始は楽しく過ごせましたか？新たな一年をどのように過ごしていくか改めて考えてみましょう。素敵な年にしてください。

室内にいても寒さを感じるこの季節、風邪やインフルエンザが流行する季節です。昨年の11月ごろからインフルエンザが流行していましたが、例年は1、2月に流行します。まだまだ感染症対策が必要です。保健だより1月号を読んで、取り組んでいきましょう。



風邪かな？ と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



頭がぼおとしたら散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換に。外に行けないときは、首や肩を回すだけでもリフレッシュできる。

集中力が切れたら好きな音楽を聴く

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じているところを書きます。文字でも絵でも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。

笑って息抜き

笑うことで免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュ以外に効果的。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう。



- 【首】 太い血管があるので全身が効率よく温まります。
- 【背中】 大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます。
- 【お腹】 おへその下を温めると、効果的。
- 【腰】 おへその真裏を温めると、腰全体が温まります。
- 【足】 くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります。

上手に貼って体をあったかきましょう!!

健康目標を立てよう

新たな1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみよう!

2024年 健康目標

