

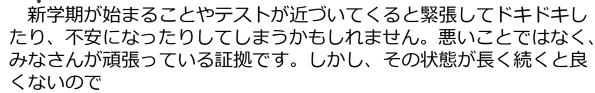


NO. 5 2024/1/17



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 ン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<sup>\*</sup>| り1月号を読んで、取り組んでいきましょう。



無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

### 頭がぼおっ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。

## 「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。

## 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

## 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。

中して聴くこと。

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。



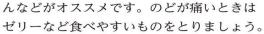
# 水分補給

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 かゆややわらかく煮たうど



	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

# あったかくなる カイロの貼る位置

【首】 太い血管があるので全身が 効率よく過まます。

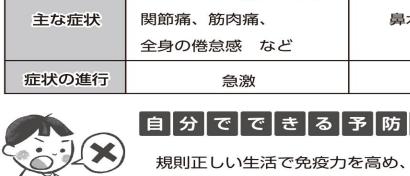
【背中】大きな筋肉を温めると、筋肉が 固まるのを防げます。

【お腹】おへその下を温めると、効果的。

おへその真裏を温めると、 鹿 腰全体が過まはす。

【足】 くるのし周辺を過めると、 足の先まで過まます。

上手に貼って体をあったかくしょう!!





# |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。



\***\***\***\***\***\***\***\***\***\***\***\***\***\***\*

健康目標と立てよう