



続けよう！ 感染予防対策

- こまめな手洗い・手指消毒
- マスクの着用
- 換気の徹底
- 人との距離をとる
- 毎日の健康観察（毎朝必ず体温測定・体調チェック→Google formに入力してください）
- 体調不良のときには自宅で休養する
- 食事は自分の席で前を向いてとる（マスクなしで会話をしない）
- 物の貸し借りはできるだけしない
- 免疫力を高める（十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動）

新型コロナだけでなく、インフルエンザや風邪にも注意が必要です。

心の健康 について考えよう



心にゆとりがないとき、無意識のうちにとげのある態度をとってしまうことはありませんか？ そんなとき、自分は怒っているつもりはなくても、相手は「怒らせるようなことしたかな？」と心配になってしまうものです。このように、心の健康は周りの人にも様々な形で影響を与えます。そして、相手の感じた嫌な気持ちはいずれ自分にも返ってきます。

「いつも心にゆとりを！」とはなかなかいかないかもしれませんが、心にゆとりがないときほど、自分の言動に慎重になれるといいですね。

◎心が疲れてしまったときのサイン

体のサイン	心のサイン
食欲がない（ありすぎる場合も）、頭痛、腹痛、 気持ち悪い、体に力が入らない など	イライラ、不安、自分の気持ちが分からない、 好きなことでもやる気が起きない など

◎考え方を広げよう！

例) 走ってきた A さんにぶつかられ教科書を落とした。

- 教科書を落としたのに、捨ったり謝ったりせず行ってしまった。
- なんだよ！A が謝って当然だろ！



- A さんは何か急ぐ事情があったのかもしれない。
- 教科書が落ちたことに気づいてないのかも…。

花粉シーズン到来！

◎今からできる予防対策

帰宅後：家に入る前に、服についた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。

うがい、手洗い、洗顔で花粉を洗い流すと効果的です。

室内：外から持ち込まれた花粉を除去するために、こまめな掃除をこころがけてください。

服装：ツルツルして凹凸のない素材の服には花粉が付きにくく、ついても落としやすいです。コートなど1番上に着るものには特に注意が必要です。

体調管理：早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動を実践して体調を整えましょう。

寝具：花粉の季節は布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中に干すのがおすすめです。

◎症状

目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、微熱（体質により出ることがある）など

※コロナ禍で皆さんマスクを着けていますが、周囲に人がいる環境で咳やくしゃみをするときは**咳エチケット**が必須です。また、目や鼻を触るとき手についたウイルスが粘膜から侵入し、感染してしまう恐れがあります。かゆくても触らず、目薬を使用したり冷やしたりして対応しましょう。



睡眠が大切な理由

睡眠の役割は大きく分けると、①脳を休ませたり、脳が情報の整理や記憶することを助けたりする、②成長を助け、疲れから回復させる、③免疫の働きを高める、の3つです。脳を休ませることで疲れから回復させます。頭やからだで学んだことを整理し、記憶に変える活動の時間にもなります。また、寝ている間に成長ホルモンによって骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりします。そして、免疫の働きを高めます。



冬のケガに注意！

- ストーブでやけどをした
- カイロを貼ったまま寝てしまい、低温やけどをした
- 歩道の氷ですべって転んだ
- 転んだときにポケットに手を入れて歩いていて、地面に手をつけなかった

冬にしやすいケガがありますが、少し注意するだけでふせぐことができます。自分の行動を振り返って、熱いものを扱うときは気をつける、カイロを貼ったまま寝ない、氷はよける、ポケットに手を入れて歩かないなどを心がけましょう。

