

1月の健康・環境目標

- ①風邪や感染症を予防しよう
- ②換気を心掛けよう

県内インフルエンザ流行中 コロナも増加中

インフルエンザが引き続き流行していますが、1月に入り、県内ではコロナの感染者も増えています。感染を防ぐために、家庭でも学校でも予防を心掛けてください。特に3年生は大事な受験の時期です。みんなで予防意識を高めましょう。

カゼやインフルエンザの
ウイルス

乾燥が
好きが

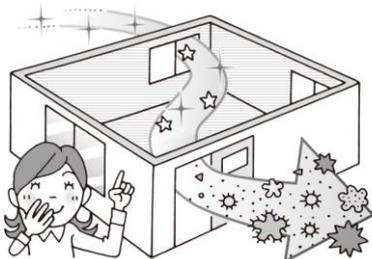
空気中で
長く元気に
活動できるから



冬は空気が乾燥しやすく、閉め切られた室内の空気が滞り、ウイルスに感染しやすくなります。換気の徹底と室内の湿度を高めることを意識してください。

★換気の徹底

- ◎南側窓の前後 20cm 程度開ける
- ◎北側前後の欄間 20cm 程度開ける
- ◎欄間と平行の廊下の窓 20cm 程度開ける



空気の通り道を作ろう！

なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

- 1 ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。
- 2 約20分で細胞の中まで侵入します。
- 3 その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。
- 4 こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。

★湿度を高める

各教室に配布してある加湿用ミストスプレーを積極的に使用してください。中に水を入れ、噴射すると霧状の水が出て教室内を加湿できます。

誤った使い方をすると壊れますので、取り扱いに注意してください。



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験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。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。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。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「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」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。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 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

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。

参照：日本学校保健研修社「健」より

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



災害について考えよう

災害は、いつ私たちの身に起こるか分かりません。そのため、「もしもの時の備え」をしておくことが大切です。避難所の場所や避難時の持ち出し物品など、今一度、家族で話し合ってみてはどうでしょうか。



中身を確認! /

非常用持ち出し袋



賞味期限を確認して、
期限が近いものは、
新しいものに交換しま
しょう。