

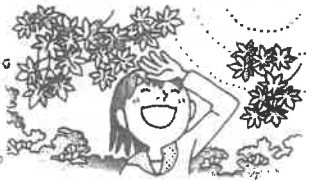
# ほけんだより

2021.11.5

城南中・保健室

文責・輿石

11月1日から新型コロナウイルスの地域感染レベルが「レベル1」となりました。街の様子もなんとなく活気づいてきたようにも感じます。山梨県も感染者0の日が続き、このまま、長かったコロナのトンネルを抜けられるといいのですが……。そのためにも、レベル1への変更後も引き続き十分な感染防止に努めていきましょう！



## 今年の冬は、インフルエンザが大流行!?

テレビ、新聞などの情報では、今年はインフルエンザが大流行の恐れがあるとか……。寒くなるこれからの季節、インフルエンザの予防もしっかりしていきましょう。

### 先手必勝！ かせ対策

<p><b>くしゃみ 鼻水 鼻づまり</b></p> <p>その時、からだは…①</p> <p>かせウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。</p>	<p><b>せき のどの痛み</b></p> <p>その時、からだは…②</p> <p>ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。</p>	<p><b>寒気がする 熱っぽい</b></p> <p>その時、からだは…③</p> <p>ウイルスへの反撃を開始。</p>	<p><b>からだがだるい 関節が痛い</b></p> <p>その時、からだは…④</p> <p>ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…。</p>
---	--	--	---

③④の症状が急に現れたときは  
インフルエンザの疑いがあります

体温を測りましょう

<p><b>休養が必要です</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ うがい・手洗いをきちんとする。</li> <li>■ 水分をしっかりとる。</li> <li>■ 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。</li> <li>■ 食事は、食欲に合わせてとる。</li> </ul>	<p>■ 37℃以下のとき 早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。</p> <p>熱が高くなってきたら</p>	<p>■ 37.5℃以上のとき インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。</p>
---	---	---

**受診が必要です**

- ・ 症状が重くなってきた。
- ・ 2～3日休んでもよくなりません。
- ・ せきが長引いている。
- ・ 下痢や腹痛の症状が出てきた。

**受診が必要です**

【インフルエンザと診断されたら】

- ・ 医師の許可が出るまで登校できません。
- ・ 必ず学校に連絡してください。

コロナもインフルエンザも予防の基本は

石けん手洗い30秒！

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている？

1が2つ並ぶ11月には「いい(11)」を語呂(ごろ)合わせに使った記念日がたくさんあります。

8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いい空気)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、12日は「皮膚の日(いい皮膚)」22日は「いい夫婦の日」、……という具合です。みなさんにとっても「いい」日がたくさんありますように(^\_^)



冬の寒さ、勉強、受験の不安、人間関係などなど……  
 ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけましょう!!

ゼロにするのは難しい。それなら、じょうずに付き合おう!!

## ストレス

不快な刺激に対して、からだが出す反応

## プレッシャー

圧力、圧迫(精神的な重圧を指すことが多い)

<p><b>環境</b></p> <p>暑さ、寒さ、騒音、におい など</p>	<p><b>からだ</b></p> <p>疲労、痛み、発熱、体調不良 など</p>	<p><b>心</b></p> <p>怒り、悲しみ、不満、不安、あせり など</p>
---	---	--

意味  
原因

<p>周囲の期待</p>	<p>高すぎる目標</p>	<p>「絶対〇〇しなくては」という気持ち</p>
--------------	---------------	--------------------------

適度なプレッシャーには、モチベーションを高める効果もあります。

ストレスやプレッシャーの原因は、人によって、また、その時の状況によって異なります。  
 ★同じ状況にあっても、ストレスやプレッシャーを強く感じる人と、あまり感じないでいられる人がある。  
 ★同じ人でも、立場や状況が変われば、以前よりストレスやプレッシャーを強く感じるようになる場合も。

<p>頭痛</p>	<p>胃の痛み・下痢</p>	<p>肩こり</p>	<p>手足がガクガク</p>	<p>胸がドキドキ</p>	<p>大きく深呼吸を。</p> <p>鼻から息を深く吸い込み、ゆっくりと吐く。(4~5回くり返す)</p>
<p>イライラ</p>	<p>眠れない</p>	<p>食欲がない</p>	<p>息切れする</p>	<p>汗が出る</p>	

対策

じょうずに付き合う秘訣は **3つのR+1**

<p><b>Rest</b> (休息)</p> <p>しっかり睡眠をとり、からだを休ませること。</p>	<p><b>Recreation</b> (気晴らし)</p> <p>軽い運動やおしゃべり、散歩などで、気分転換を。</p>	<p><b>Relaxation</b> (息抜き)</p> <p>楽しんで、夢中になれるもの、そのための時間を大切に。</p>	<p><b>Reset</b> (切り替え)</p> <p>過ぎたことにとらわれず、次に目を向けるのも大切。</p>
--	--	--	--