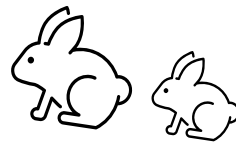




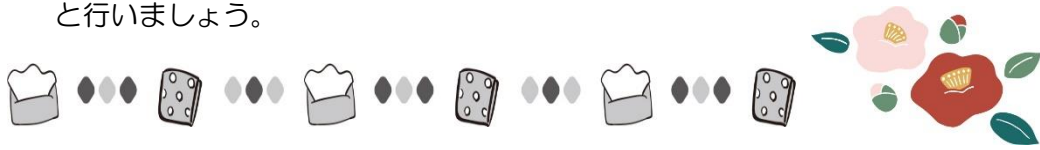
令和5年1月
岩国市立錦中学校
保健室



新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。ぜひ目標を立てて有意義な1年になるようにしましょう。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。今年もよろしくお願いいたします。



日本感染症学会から、2022-2023年シーズンはインフルエンザの大規模な流行の可能性があると注意喚起されています。過去2シーズンで流行がなかったこともあり、国内でインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられます。実際に岩国市でも今シーズンのインフルエンザの感染が確認されています。この状況で流行が起これば、特に子どもを中心に大きな流行となる恐れがあり、注意が必要です。自分にできる予防策をしっかりと行いましょう。



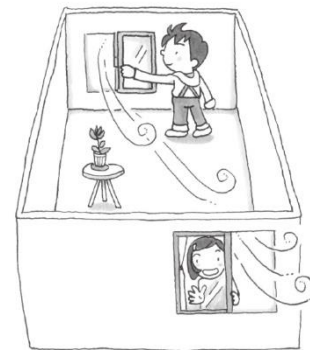
大切なのは基本的な感染症対策！

手洗い及び手指消毒、必要な場所でのマスクの着用、三密の回避、換気など、新型コロナウイルス感染症流行下で行われている対策は、他の感染症対策にも有効です。



マスクの**表面はさわらない！！**
着脱時は**ひもを持つとう！**

換気のポイントは「**空気の通り道**」を意識すること！！



基本的な感染予防行動を今一度見直すとともに、早寝早起き、適度な運動、3食しっかりとるといった日頃からの基本的な生活習慣で丈夫な体作りをして、この冬の感染症の流行にそなえていきましょう。

発熱したとき これってどうする？

体は冷やす？ 温める？

・熱の出始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで温めましょう。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなどの調節をしましょう。

普段と様子が違うようなら病院受診の検討を！

お風呂には入っていい？

・体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。しぼったタオルで体をふくだけでも、サッパリするのでいいですね。

食欲がないときはどうする？

・無理に食べる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、こまめに水分を補給しましょう。冷たすぎる水や、一度にたくさん飲むのは避けましょう。

学校モードに切り替えよう

冬休み、遅くまでメディアを使用したり、昼間まで寝ていたり、好きなものばかり食べたり…と生活習慣が乱れてしまった人はいませんか？こんな過ごし方をしていた人は、いち早く学校モードに切り替えましょう。

👉 ホップ

まずは、**生活リズムを整えましょう**。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べましょう。



👉 ステップ

ゴロゴロ過ごしたり、おかしをダラダラ食べたりは控えましょう。**栄養バランスの良い食事**と、**適度な運動**を意識しましょう。



👉 ジャンプ!

学校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。



体調はどうですか？

- 痛いところはありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- よく眠れましたか？
- 排便はありましたか？
- 体温はいつもと大きく変わらないですか？

☑️ **毎朝チェックしよう!**



笑う門には福来る



「来年のことを言えば鬼が笑う」「へそで茶を沸かす」

「目くそ鼻くそを笑う」…。古今東西「笑い」に関することわざや格言はたくさんあります。テレビやインターネット上にもお笑い番組はあふれています。なぜでしょう？それは「笑い」には健康にプラスの効果がたくさんあるから…かもしれません。今回はその効果を一部紹介します。

ストレス解消効果

笑いの効果で特に注目したいのがストレス解消効果です。ストレスは、抑うつ状態や病を招くなど、心身に大きな影響を与えます。笑う頻度が低い人ほど怒りを内にため込むと同時に、うつ状態が高い傾向にあるといわれています。またある調査では、笑う頻度が多い人ほどうつ状態は少ないようです。笑うことで抑うつ状態や疲労が軽減したり、免疫機能により影響をもたらしたり、リラックス効果が得られたりします。

免疫バランスを整える

笑いには免疫バランスを整える効果もあります。たとえば、リウマチ患者さんたちに落語や映画などを見せたところ、好ましい効果が現れたり、免疫機能の一つであるナチュラルキラー細胞が活性化したりしたという結果もあります。

免疫とは…？

体内に侵入してきたウイルスなどを「異物」と認識してこげきし、体を守る働きです。免疫力が低下すると、風邪を引きやすくなったり、病気になりやすくなったりします。

笑いの質によって効果に変化はないようです。なんと作り笑いでも同じような効果を得られます。ぜひ、新しい年を「笑い」で幸せなものにしましょう。

