

インフルエンザが流行しています！

最近朝晩の冷え込みが強いですね。体調をくずしていませんか？本校ではまだ流行っていませんが、学級閉鎖や学年閉鎖を行っている学校も多いようです。気温の変化に合わせて服装を調節したり、温かい飲み物や食べ物で体を温めたりして、体を冷やさないように心がけましょう。体温をあげると免疫力もアップしますよ！



心の健康～ストレスについて～

ストレスとは…

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。そうした状態が続くと体調を崩したり、からだやこころの病気になることがあります。ストレスに上手に向き合うことが大切になります。

イライラしたとき…どうする？



学校や家での関わりの中で、ひよんなことから「怒り」がわいてしまうことがありますか。また何かの出来事をきっかけに、「焦り」や「不安」がこみあげてくることも多いかもしれません。心に余裕がないときほど、マイナスの感情は頭の中をぐるぐるし、いやな気持ちから離れられなくなりがちです。

「深呼吸をする」は、「マインドフルネス（今、この瞬間を大切に生きる生き方）」という考え方の中で、重要な動作の1つです。ストレスが高まると浅くなりがちに呼吸を深め、高ぶった神経を落ち着かせる作用があります。ゆっくり吐くことを意識してみると、自然と吸う呼吸も深くなり、何回か繰り返すことで気持ちが落ち着き、頭の中がすっきりします。目をつぶって行うとより効果的です。自分なりの気持ちの落ち着け方を見つけてみましょう。

「かぜとインフルエンザ・〇×ミニクイズ」

せき・だるさ・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザですが、いろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めの快復につながります。さて、全部わかるかな？

- ①かぜが重くなる
とインフルエンザになる
- ②かぜとインフルエンザには同じ予防方法がある
- ③インフルエンザの予防接種はかぜも予防できる
- ④かぜ薬はインフルエンザにもある程度は効果がある
- ⑤かぜよりインフルエンザのほうが人から人に感染しやすい
- ⑥かぜは他の人にうつせば治るが、インフルエンザは治らない

まとめ

同じ予防方法はあっても、かぜとインフルエンザは別の病気。予防接種や薬も、それぞれちがうものには効果がありません。また、人から人に感染する力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも「人にうつせば治る」ということはありません。

【こたえ】①…× ②…○ ③…× ④…× ⑤…○ ⑥…×

ストレスとは悪いものばかりではない

挑戦や目標などは自分を成長させてくれる！！

3学期もあと少し！自分のペースでがんばろう！

