



# ほけんだより 2月号



令和 6年 2月 1日  
新宿区立落合第六小学校  
校 園 長 加藤 雄一  
養 護 教 諭 柏 沙 良

気が付けばもう2月です。2月は日にちが少ないので、あっという間に過ぎてしまいそうですね。最近では、気温が低く、乾燥した日が続いています。また、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなる時期といわれています。

寒いからと言って、部屋の窓を閉め切っていませんか？ 長い時間換気をしない部屋はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。また、今年はコロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザ、アデノウイルスも流行しています。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。



## こころの健康 ストレスってなんだろう？

### 「いいストレス」と「よくないストレス」

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられていることが多いですが、実は、ストレスには「よいもの」と「よくないもの」があります。

私たちは、日々、様々な刺激を受けながら生活をしています。

これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスター」といいます。例えば、サッカーをするというストレスターを考えたときに、サッカーが好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」と感じて、よいストレスになるのに対して、あまりサッカーを好きでない人は、「めんどくさい」「嫌だな」と感じてよくないストレスになります。



よいストレスは、物事に対するやる気や、生活の中で、前向きな目標をもつことに繋がっていきます。一方、よくないストレスは、たまっていくと、心だけでなく、体の調子にも影響が出ます。

のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、上手く付き合っていきたいですね。



### まいあさ 毎朝のチェック きょう けんこう 今日の健康

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。

目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？

朝ご飯をしっかりと食べることができましたか？

朝、自分の体調をチェックする習慣を身に付けるようにしましょう。

ぐっすり眠れましたか？

すっきり起きられましたか？

熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？

朝ご飯を食べられましたか？

お腹を壊していませんか？

ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？

# もし、災害報道で心がしんどくなったり、疲れたりしたら…

元旦に石川県で発生した「令和6年の能登半島地震」。

今、日本で何が起きているのか被災の状況を知り、防災について考えることはとても大切です。

しかし、衝撃的な出来事にまつわる報道は、例え見ているだけでも心に予想以上の負担をかけてしまうことがあります。

災害報道で心がしんどく、疲れてきたと感じたら、テレビやスマホから離れてみましょう。

時には、情報を少し控えることも必要です。

意図的に休憩を取り入れるものいいですね。

辛い時は離れてもいいんだよ



## そろそろ花粉の季節…

花粉が飛び季節がやってきました。1月は気温が高かったこともあり、既に花粉が飛んでいる地方もあるそうです。

花粉症で目がかゆくなって触ったり、鼻をかんだりすると手はばい菌だらけになってしまいます。

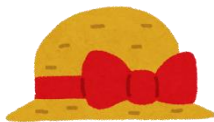
そんな時、大切なのは正しい手洗いとアルコール消毒の回数を増やすことです。

また、清潔なハンカチをいつも持ち歩きましょう。感染症対策をしっかりと行って、花粉のシーズンを乗り越えましょう。

花粉症の症状を抑えるポイントは「花粉を体に付けない・入れないこと」です。

そのため、基本のアイテムをおさらいしておきましょう。

- ①マスク
- ②眼鏡・ゴーグル
- ③帽子
- ④コート（表がつるつるしているもの）



この症状は <b>カゼ?</b>	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね