

## 春一番が吹きましたね！

2月に入ってから雪に悩まされる日が続いていましたが、ようやく暖かな日差しが差し始めました。先日春一番が吹きましたが、道端に残った雪が解けるにはもう少し時間がかかりそうです。インフルエンザの流行も落ち着き始めました。県内では2月の初めに警報が出され、校内でも特にB型の感染者が一時多く見られましたが、大雪の影響で外に出る機会が減ったためか、感染者が減ってきました。ですが、雪かき疲れで体力が落ちたところをインフルエンザは狙っているかもしれません。まだしばらくは流行が続くので、予防を心がけながら注意して過ごしましょう。

## みんなのために・・・1年じゅう大切な『咳エチケット』

### マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。  
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

### <正しいマスクの着用>



### 口と鼻を覆う



周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

### すぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

### 周囲の人からなるべく離れる



くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。

### こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

# そろそろ、花粉症の季節です。



寒さが和らいできると、やってくるのが花粉の季節。敏感な人はもう影響を感じ始めているようです。症状がひどくなる前に、できることはしておいたほうがよさそうですね。



出かける前に情報収集



上着はツルツル素材を



帽子・メガネ・マスク装備



花粉を払い落とす



手や顔についた花粉を洗い落とす

まわりの音が聞こえていますか？



音楽を楽しむのもいいけど、耳もしっかりいたわってね。

## 耳マッサージでリフレッシュしよう！

血行もよくなるよ

もむ



親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

こする



中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。

引っ張る



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。

折る



上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。

## 知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）活動しているとき緊張しているときストレスを感じているときに働く



・副交感神経（ゆったり）休息しているとき回復しているときリラックスしているときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない  
だるい



体が疲れて回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れがする

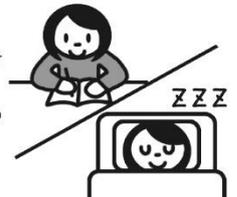


手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き  
夜はよく休む  
メリハリのある生活をする



・食事はゆっくりとよくかみ、いろいろなものを食べる



・寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る

