

# 保健だより

令和4年2月9日  
白銀の世  
津幡高校保健室

## 新型コロナ、再拡大！！



比較的平穏な年末年始から打って変わり、1月中頃から新型コロナウイルスが勢いを増してきました。現在流行の主流はオミクロン株といわれる変異株。昨年猛威を振るったデルタ株と比べ、多くが軽症で済むなど言われていますが、まだまだ用心は必要です。手洗いやマスクの着用、フィジカルディスタンスの確保など、これまで耳にタコができるくらい聞いてきた基本的な予防法を守り、身近に迫る危機を何とか避けたいものですね。

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



## 特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

朝から体調に不安を感じるときには、

無理せず学校を休み、休養をとってください

## 手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



外から帰ってきたとき



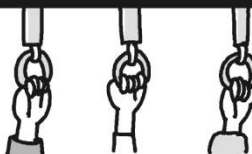
咳やくしゃみをした  
鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが  
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



そろそろ心配・・・



# 花粉症の人も そうでない人も



身体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を排出したり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

## 花粉を避けるためにできることは？

### 帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

### メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

### マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

### 室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

### 外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

### 洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

### うがいで

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

新型コロナと初期症状が見分けにくい花粉症。今年の花粉の飛散量は、昨夏の気候がよかったために、昨年よりも多いそう。2月下旬から飛び始める予報なので、心配な人は早めの対策を！！

### ネガティブな感情



がまんしすぎないで

急な予定変更や突然の休校・・・イライラもやもやがたまってますか？身近な友達や大人を頼って遠慮せず相談してね。

## イライラ...としたときの

## クールダウン

### その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

### 数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



### ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！



### 体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。