

# 2月のほけんだより

R5.2.3  
輪島中  
NO.12

2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ厳しい寒さは続きます。また、感染症が流行する時期でもあります。手洗い・うがい・換気はもちろんですが、食事や睡眠、運動で、病気に負けない、寒さに負けないからだづくりをしましょう！

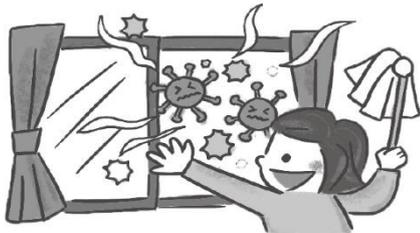
**感染症(コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス)を予防しよう**

**うがい・手あらい、しっかりと！  
換気も忘れずに・・・！**



感染症予防の **ポイント** は

**減らす・入れない・戦う**



こまめな掃除や換気で  
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで  
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で  
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

## そろそろ花粉が 飛ぶ季節です

2月頃になると「くしゃみ」「鼻水・鼻づまり」「目のかゆみ」等の症状に悩まされる人もいられるのではないのでしょうか。特に急に暖くなった日や、雨が降った次の日はたくさん花粉が飛ぶそうです。症状がひどくならないように、早めの対策をしましょう。

## 花粉症？ カゼ？ セルフチェック



### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

### カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

「月いち保健室カフェ」2月17日(金) 16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・



# 心の健康

日々生活していると「今日は体の調子が良くないな」という日があるように、私たちの「こころ」にも、調子の良いとき・悪いときといった波があります。あなたは自分の「こころ」の健康管理はどうですか？

すぐにイライラして怒ったり、友だちや家族などにチクチク言葉を使ってしまったり、なにもやる気がおきなくなってしまうたり…。それはもしかしたら「こころ」のSOSサインかもしれません。

「こころ」の健康を保つには、まず、自分の「こころ」の状態に気づくことが大切です。「この気持ちは何だろう？」「どうして、そう感じたのだろう？」「自分は今どうしたいのだろう？」いろいろな視点から、自分の「こころ」に質問をしてみましょう。そうすることで、自分の「こころ」としっかり向き合うことができますよ。

こころ からだ  
**心と体** はとてもなかよし

こころ へ み へ  
心は目に見えません。でも つか  
疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな  
体の症状  
には注意

おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする

眠れない だるい 落ち着かない 集中できない

やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日にはいろいろな気持ち  
でいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、  
誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



## ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

## 自分のペースで



『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング  
軽くなるかも!?  
そのストレス、

## 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

## 誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪