

すくすく

令和3年2月1日

2月



神根東小学校 保健室



寒い季節、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎などが流行します。そして今は、新型コロナウイルス感染症もおさまっていません。まだまだ感染症予防に油断をせず、マスクの着用・手洗いの徹底をして、病気に負けない体力づくり、基本的な生活習慣の徹底にご協力をお願いいたします。今日現在、インフルエンザに感染した児童は0人です。(昨年と傾向が似ています)

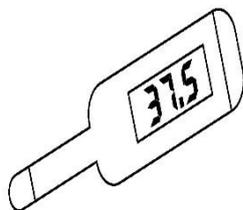
2月2日は節分です。節分とは、本来各季節が始まる日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことですが、今では立春の前日だけを指すようになりました。暦の上では春でも、まだまだ厳しい寒さが続きます。予防対策を万全にしてください。



かぜ・インフルエンザ

かかりやすいのは、こんな時

- ☆ 疲れがたまっている。
- ☆ 睡眠不足が、続いている。
- ☆ 人ごみに出かけた後。
- ☆ 空気が乾燥している。



予防接種の効果

接種後2週間から約5か月間、シーズン終盤の流行に気を付けるようにしましょう。

1シーズンに異なる型のウイルス **A** **B** に2回感染する場合があります。前回のすくすくにもお知らせいたしましたが、感染してしまった場合、熱が下がってもしばらくは、ウイルスが体内に残ることが考えられます。(発症した後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで、『出席停止』になります。)無理をせず回復に努めてください。

*** 出席停止の期間中は、医師の診断、または指示を守り登校することが大切です。ご理解とご協力をお願いいたします。**





くしゃみをしたり、咳をしたりすると、周囲の方の視線が気になり、花粉症なんですと伝えられない気持ちに、ストレスになる方も出てくると思います。症状の中には、目がかゆくなる人もおりますので本来、目や鼻からウイルスの感染を防ぐために、触らないことを呼びかけていますが厳しい現実には戸惑いそうです。早めの対策を、主治医の先生と相談しながら取り組んでください。

ほほ笑み、にっこり、大笑い… 笑いの効用

私たち人間はさまざまな感情とその表現方法をもっていますが、それらは体の調子とも密接なかかわりがあります。とりわけ「笑い」については、がんや感染症にかかりにくくなる『NK（ナチュラルキラー）細胞』の活性化につながることをはじめ、とくに注目を集めていますね。



笑いには、その他にもこんな効用があるとされています。

- ◎ストレス解消
- ◎血行促進
- ◎コミュニケーションがスムーズに
- ◎幸福感アップ
- ◎自律神経のバランスが整う
- ◎鎮痛作用

