



ほほえみ

R5. 1. 10
福井市啓蒙小学校
保健室

2023年が始まりました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は、〇〇を頑張ろう!」と、目標を立てたお子様もたくさんいるのではないのでしょうか?いろいろなことを頑張るため、楽しむためには、体と心が元気であることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気な体を守ってほしいです。



新型コロナウイルスとインフルエンザの流行に備えましょう!!

インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行します。新型コロナウイルス感染症の流行下においては、より一層の予防が大切です。

●症状と潜伏期間の違い

疾患名	新型コロナウイルス	インフルエンザ
症状	高熱、息苦しさ、倦怠感、のどの痛み、咳、鼻水、嗅覚・味覚障害など 	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、のどの痛み、咳、鼻水など
潜伏期間	1～14日(オミクロン株は2～3日)	1～4日
感染期間	発症2日前から発症後7～10日	発症前日から発症後3～7日

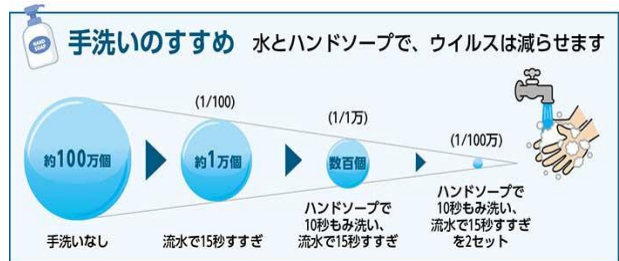
●感染経路

患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは基本的な感染予防は同じです

●予防方法について

<しっかり手洗いしましょう>

手洗いすることで手指に付着したウイルスは、手洗いなしに比べ100分の1程度に減少と言われています。ハンドソープなどを使うことで、さらにウイルスを減らすことができます。



<換気を徹底しましょう>

暖房中でも定期的な換気が大切です。前後左右の対角に空気の入出口をあけることがポイントです。



「笑う門には福来たる」ということわざを聞いたことがありますか？

「笑う門」というのは「笑いのある家庭」のことで、笑い声があふれる家庭には幸せがやってくるという意味です。

さらに、笑いというのは、人を幸せにするだけではなく、実は健康にもよいということを知っていますか？

- ★脳の働きがよくなる
- ★血液の流れがよくなる
- ★自律神経のバランスがよくなる
- ★ストレスの解消になる
- ★幸福感がアップする

など、たくさんの効果があります。

笑うことで、免疫力が高まり、病気にかかりにくくなると言われています。紹介した効果は作り笑いでも少しは効果があるそうですが、心からお腹やほおが痛くなるくらい笑うことが一番です!!

笑う健康法、ぜひお試しください♪



すう～ はあ～深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなるの？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっていますか？
少し観察してみましょう。
胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっています。

なんだか呼吸もしづらいですね。



深呼吸するとどうなるの？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができます。深い深呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすため、体の緊張もほぐれます。

イライラ・緊張した時は、深呼吸して、体の変化を感じてみましょう。

