ほけんだより　2月号

郡山市立御舘中学校保健室
令和６年２月２日

☆　引き続き、新型コロナ感染症、インフルエンザにご注意ください。　☆

福島県では、新型コロナ感染症、インフルエンザの感染者数が毎日のように増加しています。また、その他の感染症（感染性胃腸炎、溶連菌感染症など）もでています。福島県や郡山市教育委員会からも、十分注意するようにとの連絡がありました。石鹸での手洗い、うがい、十分な加湿（５０～６０％）、マスクの着用、こまめな換気をするなどの基本的な感染症対策をおこない、ご家庭でも十分注意していただくようお願いいたします。また、日頃から免疫力が低下しないよう、十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけるようお願いいたします。

★　出席停止者数　★　１月３１日現在

（幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数）感染症情報システムより

〈郡山市〉　インフルエンザ　１５９人
新型コロナ感染症　４２３人
学級・学校閉鎖　１１件

〈福島県〉　インフルエンザ　９０３人
新型コロナ感染症　２，３００人
学校・学年・学級閉鎖　４９件

朝の健康状態がいつもと違うようでしたら（喉の痛み、咳、頭痛、発熱等）、ご家庭で様子をみるなどのご協力をお願いいたします。

心の健康

笑って心も体も元気

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がアップして、風邪などにかかりにくくなります。また、幸せホルモンが分泌されて、プラス思考になります。笑っているあなたをみた周りの人もきっと笑顔になりますよ。不安なこと、心配なこと、嫌なこと、困っていることなど・・・マイナス思考になりがちな時もありますが、誰かに相談したり、話したりすることで気分が前向きになることもあります。友達と笑ったり、好きなテレビをみて笑ったりする時間も大事です。

記憶力が上がる

リラックスする

免疫力が上がる

筋肉アップ

幸福感を感じる

ストレス解消