



★ インフルエンザ B 型が増えています。ご注意ください！ ★

全国的にも福島県内でも、新型コロナ感染症やインフルエンザがまだまだ流行しています。今は、インフルエンザ B 型が増えており、A 型に続いて再感染する人もいます。引き続き、石鹸を泡立てての手洗い、うがい、十分な加湿、こまめな換気、こまめな水分補給、十分な睡眠とバランスのよい食生活などに注意して、感染予防にご協力をお願いいたします。

★ インフルエンザ・新型コロナ感染症出席停止者数 ★ 2月29日現在

(福島県内の幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数) 感染症情報システムより

〈福島県内〉			
インフルエンザ	1,442件		
新型コロナ感染症	486件		
〈郡山市内〉		学級・学年閉鎖	24件
インフルエンザ	224件		
新型コロナ感染症	72件	学級・学年閉鎖	5件



「リラクゼーション」で心も体もリラックス

心の健康

私たちは日常的にストレスを感じて生活しています。ストレスときくと不安や緊張など、ネガティブな印象をもちますが、悪いものばかりではありません。生活にハリを与えたり、集中力をアップさせたりする良いストレスもあります。ストレスが溜まったとしても、色々な対処法を知っているだけで、気持ちは落ち着くものです。ストレスを上手にコントロールして、ストレスに強い心をつくっていきましょう。

基本の対処法1 体の健康を保つ

心と体は密接な関連があります。体が健康でないとストレスに弱くなり、ストレスがたまりやすくなります。体の健康を維持するには、適度な休養と睡眠、栄養バランスのとれた食事、そして規則正しい生活を送ることが基本です。

基本の対処法3 気持ちを落ち着かせる

ストレスがたまってしまったときは、上手に気分転換を図ってリラックスしましょう。趣味、運動など、自らの気晴らしの方法をいくつか身につけておきましょう。腹式呼吸や入浴、睡眠、音楽などによる手軽なリラクゼーション法なども試してみましょう。

基本の対処法2 物事の受け止め方を変える

物事を否定的にとらえる人はストレスをためやすくなります。物事を肯定的にとらえ、前向きに考えられるような受け止め方を心がけ、「こうであるべき」「こうでなければならない」という頑固な思い込みをやめ、柔軟な考え方を身につけることが大切です。また、時にはあるがままの自分を受け入れることも大切です。自分のよいところにも目を向け、自分に優しくすることで、心にゆとりが生まれてきます。

基本の対処法4 体の緊張をほぐす

体の緊張をほぐすことも、リラックスに効果的です。ストレッチング、ジョギング、ウォーキング、水泳やサイクリング、テニスやサッカー、野球など・・・積極的に体を動かすことによって、心の緊張をほぐし、気分を軽くすることができます。