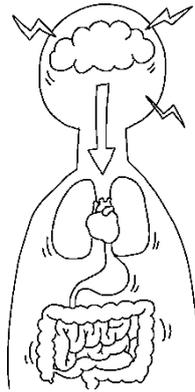




「心」と「体」はつながっている？

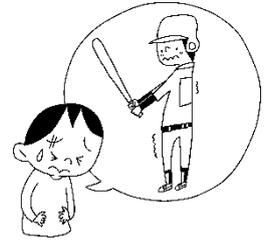
不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。反対に、うれしいときや楽しいときは、やる気が出て、自然に体も動き、気持ちも明るくなります。「心」と「体」は、お互いに影響し合っています。



例えば



友達とけんかを
して食欲がない



試合の前で緊張
しておなかが痛い

2月の保健目標 心の健康について考えよう

“笑う”だけで、

心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろなおもしろいことが

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



大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



ネットの友達は本当の友達？

スマホやパソコンで SNS を利用すれば、自分の知らない人と簡単に知り合うことができます。質問や相談をすれば、すぐに返事が返ってきて便利です。親や友達に相談しにくいことでも、簡単に質問することができることから、「本当の自分を理解してくれるのは、ネットでつながっている人達だけ」と思っていないですか？

名前や顔も知らない人の情報を信用していいのでしょうか？ネットに出ている名前や写真は、本当にその人でしょうか？

ネットでは、どんな人でも「なりすます」ことができます。こうした点を悪用して、犯罪を計画している人がいます。

「自分は大丈夫」と思っている、呼び出しに応じたら事件に巻き込まれたケースが多くあります。

「あくまでネットからの情報」と、線引きすることも必要です。

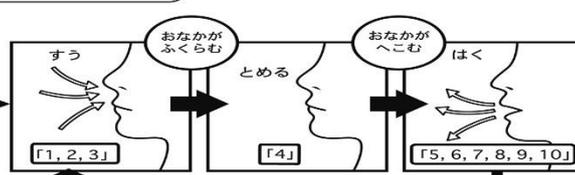


ストレスマネジメント

心身をゆるめる練習です。

呼吸法

10秒呼吸法をマスターしましょう。



この動作を3分程度くり返す



消去動作
●伸び
●肘の屈伸
●ジャンケン
の「グー」「パー」

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



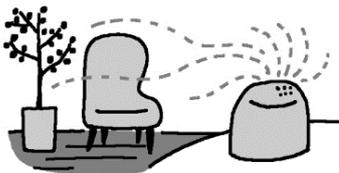
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



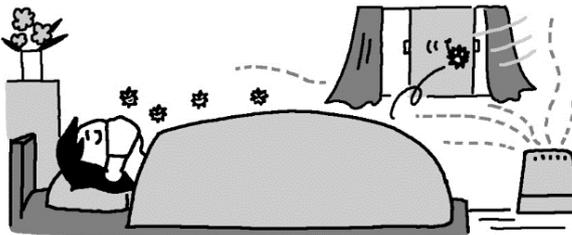
6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、
安静にしてすごしましょう。



冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



15歳未満の子は解熱剤に注意！

15歳未満の子どもの場合は、種類によっては、ライ症候群をひき起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは、飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなど素人判断での服用はいけません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。子どもが寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。