

空気が冷たく乾燥する日が続く、インフルエンザが流行しています。市内の小中学校では1月に入ってから学級閉鎖が続く、本校でも2年生、3年生、5年生のクラスで学級閉鎖をしました。例年12月からインフルエンザのA型が流行し、少し暖かくなり始めた3月頃にインフルエンザB型が流行するのですが、今回は異例で、A型もB型も同時期に流行しました。本校はほとんどの子どもがB型で、A型は数人でした。少し時期をずらしAもBも両方かかってしまう子どももいました。また、インフルエンザという38℃以上の発熱、頭痛、倦怠感などの症状が表れますが、「隠れインフルエンザ」ともいわれているように、あまり高い熱が出ず軽い症状の場合がありました。

今週に入り、校内ではインフルエンザによる欠席者は落ち着いてきましたが、まだまだ油断は禁物です。しっかり予防をしてください。

## かぜ・インフルエンザの心得

からだの抵抗力をあげ、インフルエンザウイルスをからだの中に入れないことが大切です。次の4つの術で予防しましょう。



### うがい・手洗いの術

ウイルスのついた手で鼻や口を触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。外から帰ったら、食事の前などこまめうがい・手洗いをしましょう。

### マスクでガードの術

ウイルスは、せきやくしゃみでつばや鼻水と一緒に飛び散ります。ウイルスを吸い込んでしまわないように、マスクをしましょう。

### 換気・加湿の術

ウイルスは、乾燥したところが大好き。暖房をしていると空気が乾燥します。定期的に窓を開け換気をしたり、加湿器などを活用しましょう。

### 規則正しい生活の術

ウイルスが入ってきても、それに負けない力（抵抗力）をつけることが大切です。そのためには、栄養と睡眠を十分にとり、外で元気に遊びましょう。

### 花粉症対策も、やっぱり毎日の生活リズムから

「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」多くの人の悩みのタネとなっている花粉症。何とかしたいと思わずにはいられませんね。主な対策として、マスクやゴーグル、つるつるとした上着を身に着け、花粉を払ってから家に入るなど『花粉が体につきにくくすること』がひとつ。そして、症状をなるべく軽くするために『体の調子をいい状態に保つこと』、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。完全になおすことは難しいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように普段から気を付ける必要があります。薬などに頼りすぎることなく、まずは自分の生活をふり返って、改善してみてください。

## 注目したい、心の健康

# 「ストレス」って何だろう

まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうには感じませんか？ 私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくなないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。



### ●「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を『ストレス』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

### ●ストレスをためないためには？（例）

#### ・好きなこと、楽しいことをする



#### ・体を休める



#### ・近くにいる人に話す、相談する



### ●「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？



一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレス」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないということですね。