

# 保健だより2月

郡山商業高校 令和4年 2月発行 <No 10>

寒さが峠を越えて春の気配を感じ始める「立春」、雪や氷が溶けて水になり、雪が雨に変わる「雨水」を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。健康管理をしっかり行い、健康なからだで元気に春を迎えましょう！



**まん延防止等重点措置が3/6(日)まで延長となりました**



1/28(金)より福島県全域において「非常事態宣言」と「まん延防止等重点措置」が適用とされていましたが、感染拡大が長期化しているのが現状です。引き続き危機意識を共有し、全県一丸となって感染防止に向け努めていきましょう。

## 感染拡大防止のための基本対策

福島県 HP「福島県感染拡大防止対策(2月18日掲載分)」

「発熱などの症状がある場合の相談・受診について」参照

### (1) 一人ひとり基本的な感染対策を徹底すること。

- ・ 外出時や会話時のマスク(不織布マスクを推奨)
- ・ こまめな手洗い、手指消毒の徹底
- ・ こまめな換気
- ・ ソーシャルディスタンスの確保

### (2) 発熱等の症状がある場合は登校を控え、早めに受診すること。

- ① 発熱等の症状がある場合は、まずは「**かかりつけ医**」等の身近な医療機関に相談すること。
- ② また、県ホームページで公表している「**診療・検査医療機関**」を見ると、最寄りの医療機関を検索することができます。
- ③ かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合、濃厚接触の疑いがある方は、福島県のホームページに掲載されている **受診・相談センター**に相談しましょう。(下記掲載)

発熱等の症状がある方の相談窓口	電話番号
受診・相談センター 毎日 24 時間対応 (土日祝日含む)	0120-567-747

### (3) 飲食時は、感染リスクに十分注意すること。感染対策の徹底された飲食店を利用すること。

### (4) 移動する時は、体調管理や移動先の感染情報把握などを含め、感染防止対策を実施すること。

### (5) 接種の順番を迎えられた際には、新型コロナワクチンの接種を行うこと。

- ・ ワクチンに関して正しい情報を取得すること。
- ・ ワクチン接種後も、基本対策を徹底し、「うつさない」「うつらない」行動をすること。

## 医療機関を受診する際の注意事項

※各医療機関では、感染拡大防止のため、新型コロナウイルス感染症の疑いがある患者さんとそれ以外の患者さんが接触しないよう時間や場所を分けて診察を行っています。そのため、**必ず事前に電話相談**をしてから、医療機関を受診してください。

### ○事前相談をしてから受診



### ×事前相談をせず受診



※受診の際は手洗いやマスクの着用などの感染防止対策を行い、医療機関の指示に従って受診してください。また、受診の際は公共交通機関の利用は控えてください。

# 花粉症

## 早めの対策がオススメです！



暖かい春が近づくとともに花粉症の時期もやってきました。  
この症状は風邪？それとも花粉症？自分でチェックしてみましょう。

	風邪	花粉症
鼻水	粘りが合って黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回	連続で何度も出る
熱	微熱	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中大体同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れる頃

症状が出る前に治療を開始するとこんなことが期待できます！

- ・症状を軽くする
- ・症状が出る期間を短くする
- ・一番辛い時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！



からだをめぐる

## いろいろなリズム

私たちの身体には色々な体の機能が備わっており、睡眠のリズム、食事のリズム、体温のリズム、生活のリズムがあります。リズムがおかしくなると、朝起きにくくなる、食欲がなくなる、運動が辛くなる、すぐ落ち込んでしまう、何をしても楽しくない、すぐ病気になってしまうなど様々な影響が現れます。

### 朝起きたら、セルフチェックをしてみよう！

- 目覚めは・・・ いつもはスッキリ起きられるのに今日はなんだか疲れている？という人は要注意。
- 鏡を見て・・・ 顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど気になることはありませんか？
- 朝ごはん・・・ 食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

### 快適な睡眠はとれていますか？

夜眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠った後も睡眠のサイクルが乱れるので深く眠れなくなることがあります。

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と、気持ちのいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをきちんと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

### こころのカゼにも気を付けて！

- \* こころのカゼの症状  
・食欲がない ・眠りが浅い ・体がだるい ・やる気が出ない など
- \* こころのカゼの原因  
・心配なことがある ・友人と喧嘩をした ・うまく気持ちを伝えられない ・習い事や勉強で忙しい など
- \* こころのカゼの治療法  
・誰かに話す ・ゆっくりお風呂に入る ・「楽しい」と思うことをする ・のんびり過ごす時間を作る など



## にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。  
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる。



…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心がないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友達にプレゼントできましたか？