



このところ、乾燥した日が続き、気温の差が激しく、体調を崩す人が増えてきています。また、体や心が疲れていたり、生活リズムが乱れていたりすることも、体調を崩す原因になります。今年度も残り少なくなってきたので、健康に気をつけて、一日一日を大切に過ごしていきましょう。



コロナもインフルエンザも

予防対策はこれだ！

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ついているかもしれません。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。



寒いけど、空気の流れ替えも大切です。窓を開けてウイルスを追い出そう。



花粉症の季節がやってきた！

この症状は
もしかして...

- ☒ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☒ 透明な鼻水が出る
- ☒ 目のかゆみがある
- ☒ 熱やのどの痛みはない



自分で
できること

こんな日・こんな
ときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日



めがね・マスク・ぼうし つるつるした服装

当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。



室内に入る前に
花粉をはらう



手洗い・うがい



顔や目を洗う

自分の心も友達の手も大切に

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- ☐ おなか痛 ☐ 頭痛 ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 集中できない
- ☐ やる気がでない ☐ 人と会うのがめんどくさい

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



こころの疲れセルフケア

こんな方法もあるよ。

- 大きく深呼吸する
- ゆっくり休養する
- お風呂に入る
- 考え方を試してみる
- 楽しいことを思い浮かべる

自分に合ったストレス対処法を見つけてみよう！



好きなことをする



人と話す



体を動かす



気持ちをノートに書き出す

言葉には

あいて こころ おんど
相手の心の温度を
か ちから
変える力があります



ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



言葉は、使い次第で、人を元気づけたり、幸せな気持ちにさせたりすることができます。普段から、自分が言われたら嬉しい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

④ 「んー」って音がすると成長している。

明日のカルト 著：倉本美津留 発行：日本図書センター

山口先生オススメの本！

