

あけましておめでとうございます。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年（うしどし）は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な身体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な身体作りをしていきましょう。



油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



新型コロナウイルス感染症が流行して、早1年が経ちました。毎日の検温やマスク・手指消毒などの対策はきちんと出来ていますか。『いつも一緒に居る子だから大丈夫』『流行している地域に行っていないし～』ではなく、もう一度考えてみてください。徳島でも感染者数が200人を超え、まだ予断を許さない状況です。インフルエンザも流行する時期となりました。しっかり対策して、2021年いいスタートを切りたいですね。

今年も1年間、健康に過ごすために



イライラしたとき・・・どうする？



学校や家での関わりの中で、ひよんなことから「怒り」がわいてしまうことがあります。また何かの出来事をきっかけに、「焦り」や「不安」がこみあげてくることも多いかもしれません。心に余裕がないときほど、マイナスの感情は頭の中をぐるぐるし、いやな気持ちから離れられなくなりがちです。

「深呼吸をする」は、「マインドフルネス（今、この瞬間を大切に生きる生き方）」という考え方の中で、重要な動作の1つです。ストレスが高まると浅くなりがちな呼吸を深め、高ぶった神経を落ち着かせる作用があります。ゆっくり吐くことを意識してみると、自然と吸う呼吸も深くなり、何回か繰り返すことで気持ちが落ち着き、頭の中がすっきりします。目をつぶって行くとより効果的です。自分なりの気持ちの落ち着け方を見つけてみましょう。

「かぜとインフルエンザ・〇×ミニクイズ」

せき・だるさ・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザですが、いろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めの快復につながります。さて、全部わかるかな？



①かぜが重くなる
とインフルエンザになる



②かぜとインフルエンザには同じ予防方法がある



③インフルエンザの予防接種はかぜも予防できる



④かぜ薬はインフルエンザにもある程度は効果がある



⑤かぜよりインフルエンザのほうが人から人に感染しやすい



⑥かぜは他の人にうつせば治るが、インフルエンザは治らない



まとめ

同じ予防方法はあっても、かぜとインフルエンザは別の病気。予防接種や薬も、それぞれちがうものには効果がありません。また、人から人に感染する力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも「人にうつせば治る」ということはありません。

【こたえ】①・・・× ②・・・○ ③・・・× ④・・・× ⑤・・・○ ⑥・・・×