

ほげんごまり 11月

令和6年11月18日 江戸川区立南葛西中学校 保健室



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出た」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check!

風邪のひき始めのサイン



くしゃみ 悪寒



鼻水 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを洗い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

保健委員がハンカチ調べを実施します



【実施日 全4回】

- ①11/19(火) 明日です!!
- ②11/26(火)
- ③12/3(火)
- ④12/9(月)の週のどこか

ハンカチってどんなときに必要?

- *手をふくとき
- *汗をふくとき
- *火災等の避難
- *雨などでぬれたものや汚れたものをふくとき など

ハンカチを使うメリットは?

- *手洗い後、手がぬれているとウイルス・雑菌が付着しやすくなり感染症の原因になる
- *服などで手をふくと、せっかく手を洗ったのに雑菌がついてしまう
- *自然乾燥させると自分の肌の水分や必要な油まで奪われ、必要以上に乾燥してしまう
- *手洗い場の床がぬれない、汚れない
- 床がぬれているとすべって危険です などなど

結果は
水道前に掲示

×ふがない



ハンカチは毎日替え、清潔なものを持って来よう!



「リフレーミング」とは、物事や状況の見方を別の視点からとらえ直すという心理学の用語です。皆さんの中に自分の「決めつけ」や「思い込み」はありませんか?物事を別の視点から捉えることでプラスにもマイナスにも転換することができます。

人は、自分だけの価値観で物事の良し悪しをはかりがちですが、自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは長所に見えているかもしれません。家族、友人に対しての見方もリフレーミングすることで、イライラしたりクヨクヨしたりしなくなるかもしれません。自分や相手の悪い面ばかりが気になってしまうときは、リフレーミングをして、自分や相手の長所を見つけてみましょう。今まで気付かなかった可能性を発見できたり、気持ちの切り替えが上手くできたりするかもしれません♪

短所に思える性格や特徴も → →

→ → 見方を変えれば長所に!

《 短 所 》

《 長 所 》

おしゃべり、うるさい	→	
頑固、意地を張る	→	社交性がある、元気がよい、明るい、活発
しつこい	→	芯が強い、意志が強い、信念がある、くじけない
だらしない、いいかげん	→	粘り強い、芯が強い、徹底している
わがまま	→	こだわらない、おおらか、寛大
意志が弱い	→	自分の意見が言える、自分に素直で自分の気持ちに正直
優柔不断	→	人の意見を聞いて合わせることができる
断れない	→	じっくり考える、慎重
変わっている	→	相手の立場を尊重する、やさしい
目立たない	→	味のある、個性的
いばる、偉そう、勝ち気	→	人に合わせられる、協調性がある
おとなしい	→	自信がある、堂々としている、プライドがある、向上心がある、信念がある
細かいことを気にしすぎる	→	穏やか、控えめ、謙虚
でしゃばり、目立ちたがり	→	物事をまじめに深く考えられる
のんき、マイペース、遅い	→	積極的、自分を表現することが得意
諦めが早い	→	おおらか、冷静、自分のペースを大切にしている、信念・自分らしきをもっている
落ち込みやすい	→	気持ちの切り替えが早い
短期、怒りっぽい	→	まじめに考える、謙虚
飽きっぽい	→	感受性豊か、情熱的
けじめがない	→	好奇心旺盛、チャレンジ精神旺盛、興味の幅が広い
口下手	→	物事に集中できる
		言葉を選ぶのに慎重

