

☆ 予防対策号 ☆

今年は本当に毎日大変な日々が続いていますね。
 今後冬季はインフルエンザや感染性胃腸炎に注意が必要な季節がやってきます。
 今年はツインデミックが懸念されています。
 ツインデミックとは、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行です。
 現時点では、新型コロナウイルスとインフルエンザ同時に感染してしまう可能性があると考え下記の予防を！

① マスク・手洗い・うがい をしよう



➡清潔なマイハンカチ・タオルを持ち歩く

マスクは飛沫防止、手洗い・うがいは細菌やウイルスを洗い流します。
 マスクやハンカチを汚してしまった時のために、予備を1枚鞆やロッカーに入れておくのも
 オススメ！タオルは各々のものを使用し共用はしない。

② 免疫力 を高めよう

➡しっかり眠って、ちゃんと食べ、こまめな水分補給！

睡眠不足や欠食は心も身体も体調不良になり、感染しやすくなります。疲れたな、という
 時はいつもより早く寝ることが大切です。こまめな水分補給は喉の粘膜を保湿し、
 口腔内の細菌やウイルスを洗い流します。カテキンの含まれた緑茶がおすすめ！

③ 主治医やかかりつけ医に早めに相談する

➡新型コロナウイルス感染防止のため、病院に電話連絡し相談する場合や予約制や
 オンライン診療などが増えてきています。

また、毎年冬に体調を崩す等の傾向のある人は、今後の感染状況を考え、事前に主治
 医に相談し、処方薬をもらって「備える」ということも今年は検討するのがよいかと思いま
 す。



気持ちが落ち込む、不安・心配、理由もなくイライラする・・・

疲れたな、ストレスかな？と思ったら **ストレスマネジメント**

♡好きなことをする・・・音楽・映画等を聴いたり、観たりする

♡今の気持ちを書き出してみる・・・紙に文字やイラストで表現してみる

♡ゆっくりほっこりする時間をつくる・・・温かい飲み物をとる、足湯をする

♡伝えたり、相談したりしてみる・・・保健室やスクールカウンセラーの

先生たちに、今の気持ちを伝えたり、相談したりしてみる など

🍀いつもの自分と違うな、辛いなという時は無理をしない🍀

