

はげんだより2月

この症状は、もしかして…?

待ち遠しい春だけれど、少し暖かくなって、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。まだまだ、風邪などの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらも負けないからだをつくるポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。



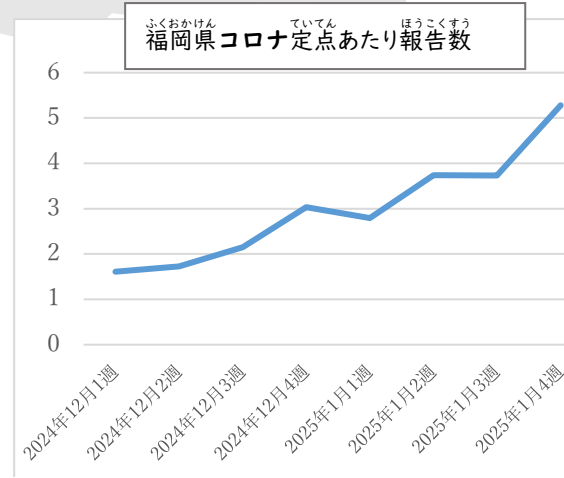
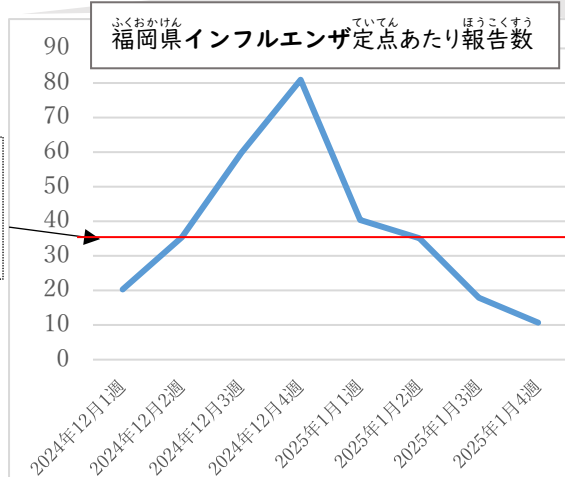
- 続けて何度もくしゃみが出る
- 目がかゆい
- 透明な鼻水が出る
- 熱やのどの痛みはない

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

まだまだ寒い日が続いていますが、体調は崩していませんか？寒い朝は、布団から出るのに時間がかかることもありますよね。そんな時は、布団の中で“うーん”と伸びをして体を動かすと、すっきり目覚めることができますよ。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないように気をつけましょう！



感染症にご注意を！



上のグラフは、2024年12月2日～2025年1月26日までの福岡県のインフルエンザとコロナの定点当たりの報告数です。感染者の数はインフルエンザが多いですが、コロナの数が徐々に増えているのがわかります。インフルエンザやコロナだけではなく、いろいろなウイルスに感染しないように、しっかり手洗いをしましょう。

感染症を予防しよう！ ～正しい手の洗い方～

ふきとるまでが手洗いです！

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。