



ほけんだより

泉小中学校保健室 R5.7.7 文責 簗田

おうちの人と一緒に読みましょう



今月の保健目標

暑さに負けない
生活しよう

今日は七夕です。天の川が見えるといいですね。泉の星空は、澄んでとてもきれいでしょ。すてきですね。さて、先日の研修会で「すごい!」と感動し私も始めたことを、ぜひみなさんにも伝えさせてください。

『楽しいことをさがす脳』になる!

あなたが1学期に楽しかった、うれしかった、がんばったことは何でしたか。
たくさん思いつく人もいれば、反対に、あまり思いつかない、きついことが多かったという人もいるかもしれません。それは、とてもつらかったでしょう。がんばりましたね。

「きついことが多い」のは、もしかしたら、脳が「いやなことさがし」のループに入っているのかもしれない。

でも、だいじょうぶ。今からお話することを毎日やっていると、あら不思議!

あなたの脳は、楽しいことをさがす脳に大変身。毎日楽しい気分で過ごせるようになるはずです。

それは、「毎日、楽しかったことを3つさがして、家の人に話す」です。

あなたが毎日楽しいことをさがしていると、あなたの脳は、「楽しいことってじぶんにとって大事なんだな。よし、さがすぞー」と常に楽しいことにフォーカスするようになります。結果として、あなたは、楽しいと感ずることが増えるでしょう。家の人が忙しいときは、自分自身に話してもいいし、ノートに書き出してもいいです。

「楽しいことさがし!!」とかまえると、難しいかもしれません。たとえば・・・

- ★「今日は天気がよくてうれしかった」
- ★「朝ごはんがおいしかった」
- ★「好きな給食だった」
- ★「友だちがあいさつしてくれた」
- ★「宿題をした(がんばったね、わたし)」
- ★「空が青くてきれいだった」
- ★「風が気持ちよかった、がんばって走ったよね」など、どうですか。

そして、毎日の楽しいことさがしが上手になったら、次はリフレーミングもいいですよ。

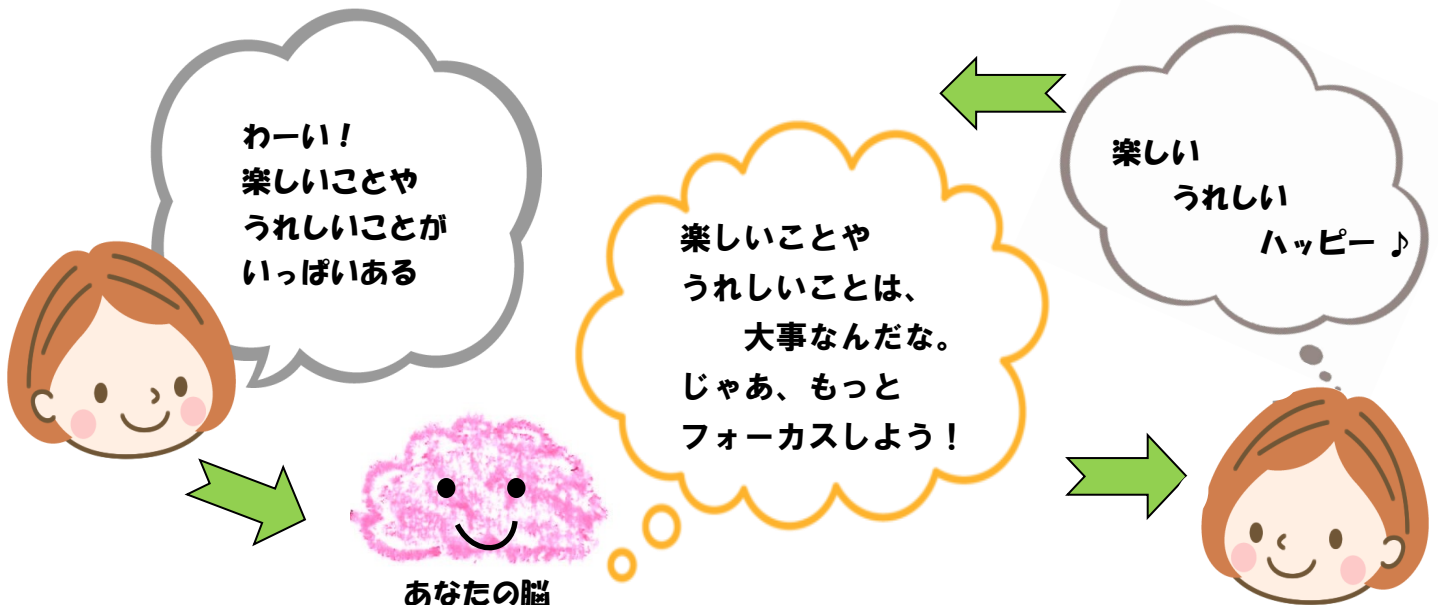
★「ここまちがった。でも、わからないところがわかってよかった」

みんなで「楽しいことをさがす脳」になって「楽しい!!」の無限ループをしましょう。

楽しいこと3つ
さがしてきて



今日ねー、友だちに
ありがとうっていわれて
うれしかった



雨ダル対策しませんか

梅雨どき、雨の日が増えてくると、気圧や気温の変化によって体調不良（天気痛）を訴える“雨ダルさん”が少なくありません。その症状は、頭痛、めまい、耳鳴りなど様々です。

内耳のある耳の血行をよくすることが役立ちます。不調の予兆を感じたら、『くるくる耳マッサージ』を行いましょう。ホットタオルを耳に当て、耳と耳の周囲をじんわり温めるのも効果的です。ホットタオルは、濡らしたタオルを耐熱袋に入れて、電子レンジで1分ほど加熱すれば簡単です。

症状が軽くても、見逃してはいけないういいます。「天気痛など慢性痛は放置すると増幅（ぞうふく）することがあります。

痛みがストレスとなって血行が悪くなり、

さらに痛みが強くなるという負のスパイラルに陥ってしまう危険もあります。

対策は本格的な症状が出る前に早めに行うこと。予兆がなくても、天気予報によってくるくる耳マッサージを行うか、日課とするようにすればなおよいです。

症状が辛かったり、なかなか改善しないときは、頭痛外来や慢性痛専門外来を受診することをオススメします。

ここをケアすれば楽になる？ 気圧変化を敏感に察知する身体の気圧センサーとは◎ ウェザーニュース 参照

1分でできる！ くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る



② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



コロナウイルス感染症、インフルエンザ、増えてます

1 定点把握対象疾患

※県内154定点医療機関からの報告数：6/19～6/25

定点	No.	疾患名	今週	前週
インフルエンザ	1	インフルエンザ	188	137
	2	新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	700	510
小児科	3	RSウイルス感染症	98	106
	4	咽頭結膜熱	23	21
	5	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	63	50
	6	感染性胃腸炎	388	467
	7	水痘	0	1
	8	手足口病	23	23
	9	伝染性紅斑 (りんご病)	0	1
	10	突発性発しん	19	31

定点	No.	疾患名	今週	前週
小児科	11	ヘルパンギーナ	104	121
	12	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	5	2
眼科	13	急性出血性結膜炎	0	0
	14	流行性角結膜炎 (はやり目)	6	1
基幹	15	細菌性髄膜炎	0	0
	16	無菌性髄膜炎	0	0
	17	マイコプラズマ肺炎	0	0
	18	クラミジア肺炎	0	0
	19	感染性胃腸炎 (ロタウイルス)	0	0

※定点の右欄は、定点医療機関数。

コロナウイルス感染症は、分類が5類に降りたものの感染性がなくなったわけではありません。じわじわと増えていて、第9波がくるとも予測されています。

また、インフルエンザ、RSウイルス感染症やヘルパンギーナも多いようです。

感染対策に、ちょっとゆるくなったかもと感じるこの頃です。

★マスクの着用（必要時）

★こまめな石けん手あらい

を心がけ、感染の拡大を防止しましょう。

あなどれない...

虫さされ

この頃、虫さされでの来室が増えてきました。おもに蚊だと思いますが、ハチ、アブ、ムカデなども日々目にします。赤く腫れ、熱を持ったり、かゆみがひどくてかきむしってしまったり、虫によっては命に関わるものまであります。

たかが虫さされ、されど虫さされです。

まずは、虫除けグッズなどさされない対策もしましょう！



虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった

