



2022年(令和4年)  
NO. 14  
福山市立頼の浦学園  
ほけんしつ



1月に入りコロナウイルスの感染が、福山市内でも広がって  
いて不安な日々が続いています。引き続き、基本的な感染  
症対策を心がけていきましょう。

ちなみに、笑うだけで体の「めんえき力」がアップした  
り、リラックスできたりするそうです。心も体も健康でい  
るために、つらい時こそ笑顔を大切にすごしたいですね。

## まだまだ注意！ 冬の感染症に気をつけよう

この時期は、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやウイルス性胃腸炎が  
流行する季節です。感染症を防ぐ方法は、基本的にはどれも同じです。気をゆるめ  
ずに感染症を予防して元気に冬を乗りこえましょう！

### すいみん！運動！食事！



規則正しい生活で、  
めんえき力をアップ  
しよう！

発熱やかぜ症状な  
どがある時は、体を  
やす  
休めよう！



### 正しくマスクを付けよう！



こまめに手を洗おう！  
(食事の前、後、外から帰  
った時、トイレの後)

うら面に12月に行ったメテアコントロールの結果をのせています。  
どのくらい目標が守れたかな・・・？

## しもやけを予防する4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の  
血流が悪くなることです。  
予防する4つの「し」を覚えましょう。

### しん 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、  
体の芯から温まりましょう。



### し しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもや  
けのリスクは高くなります。  
外出時はマフラー、マスク、  
耳あて、帽子で暖かく。



### し 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手  
足の冷えがよけいにひ  
どくなります。こまめ  
に取りかえを。

### し めつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流  
が悪くなります。

しもやけは「しまった」と  
なる前にしっかり予防を

## 不安や悩み



心が傷ついてしまった時や、不安や心配でいっぱいな時、  
体と同じように心もかぜを引いてしまうときがあります。  
たとえば、食欲がない、朝すっきり起きられない、  
体がだるい、やる気が出ないなど…当てはまる人がいた  
ら、心の応急手当が必要です。もし周りの友だちがいつ  
もとちがうなあとと思ったら、「大丈夫？」と声をかけてあ  
げて下さい。

困ったときはいつでも保健室に来て下さいね。



からだを動かす



だれかに話す



ゆっくり深呼吸する



好きな音楽を聞く

他にも、「本を読む」「大きな声で歌う」「美味しいものを食べる」など色々あります。  
自分に合った「手当」を探してみましょう。