

保健便り 2月

令和8年2月2日

渋川青翠高等学校

2月5日は「笑顔の日」です。「に(2)こ(5)」という語呂合わせから、笑顔の大切さを再認識し、日常生活のなかで意識して笑顔を増やすことを目的に制定されました。2月は新年の始まりから1カ月が経ち、少し疲れが出る時期でもありますが、笑顔は自己肯定感を高め、前向きな気持ちにさせます。また、人間関係を円滑にしたり、心身の健康にも良い効果をもたらしたりします。



幸福感up!



コミュニケーションup!



笑顔の効果



ストレス緩和



免疫力up!



記憶力up!

あなたの行動が友だちの心を笑顔にします

相手の気持ちに寄り添う



元気がなかったら声をかけてみる



感謝の気持ちを伝える



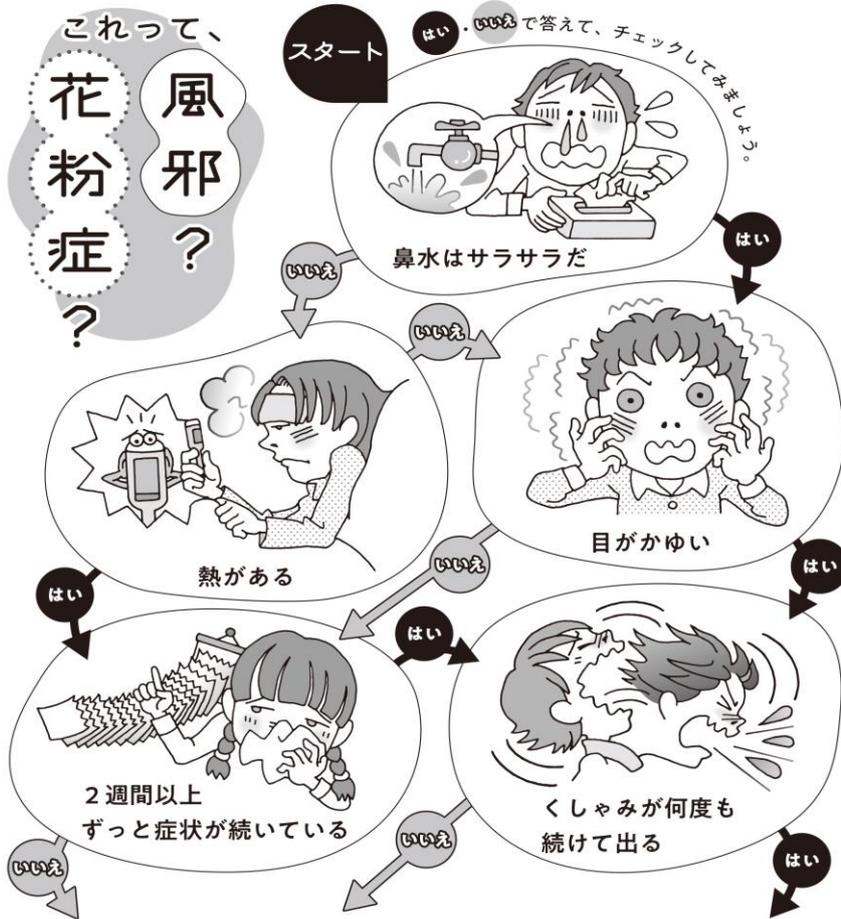
スマホでのやりとりではなく、友だちの顔見て、直接話すことには文字だけのやりとりにはないメリットが沢山あります。表情や声のトーンなどで、文字だけでは伝わらない安心感が伝わります。

笑顔からこぼれる白い歯はとても素敵です。今年度の歯科検診の結果、受診が必要な人には「歯科受診のおすすめ」を配付していますが、受診は済んでいるでしょうか。むし歯や歯周病は自然に良くなることはありません。受診が済んでいない人は今年度中に受診を済ませましょう。



花粉症シーズン到来

花粉症の季節がやってきました。花粉症は、目や鼻水が出るだけでなく、くしゃみや熱が出ることもあり、症状が風邪の症状と重なる部分があります。いずれにしても、症状が続くときは早めに病院に行きましょう。



風邪かも
 安静にしてしっかり休みましょう。
 数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも
 病院で診断を受けましょう。
 服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんに
 オススメの **3STEP**

- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに
 オススメの **3STEP**

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

県内で感染性胃腸炎が増加中



1月27日に県内のインフルエンザ注意報が再度発令されました。新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎の報告も増加傾向とありますので、油断せずに引き続き感染症対策をお願いします。咳やくしゃみが出る人は「マスクの着用」(咳エチケット)を心掛けてください。群馬県感染症情報によると、現在、県内では西毛地域で感染性胃腸炎の報告が増加しており、警報値の目安(定点当たり20人以上)を超えているとのこと。トイレの後や食事の前は石けんで丁寧に手を洗いましょう。