ほけんだより

R8 2月②

2、27

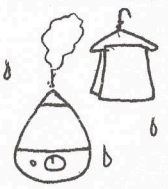
花粉や風邪で、こんなつらい症状の人はいませんか？

鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、口呼吸になって風邪をひきやすくなったり、ぼーっとして集中できなくなったりしますよね。つらい鼻づまりをやわらげるには…

温める：お風呂より少し高い温度のお湯でタオルをぬらしてしぼり、鼻全体を包み込むように温めましょう。鼻の粘膜の血流がよくなり、鼻のつまりが改善されます。

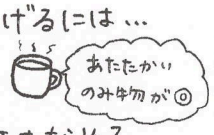
湿らせる：鼻の通りをよくするには、鼻の粘膜を乾燥させないことが大切。加湿器やぬれタオルで上手に加湿を！



咳で苦しいときは

咳が止まらない、横になると咳こむ、少しの刺激で咳が出る、そんなつらい咳をやわらげるには…

- のどを温める



- のどあめやトローチをなめる
- 部屋を加湿する ← ※のどを乾燥から守ろう!!
- マスクをつける

夜の止まらない咳には。

- 上半身を高くして眠る

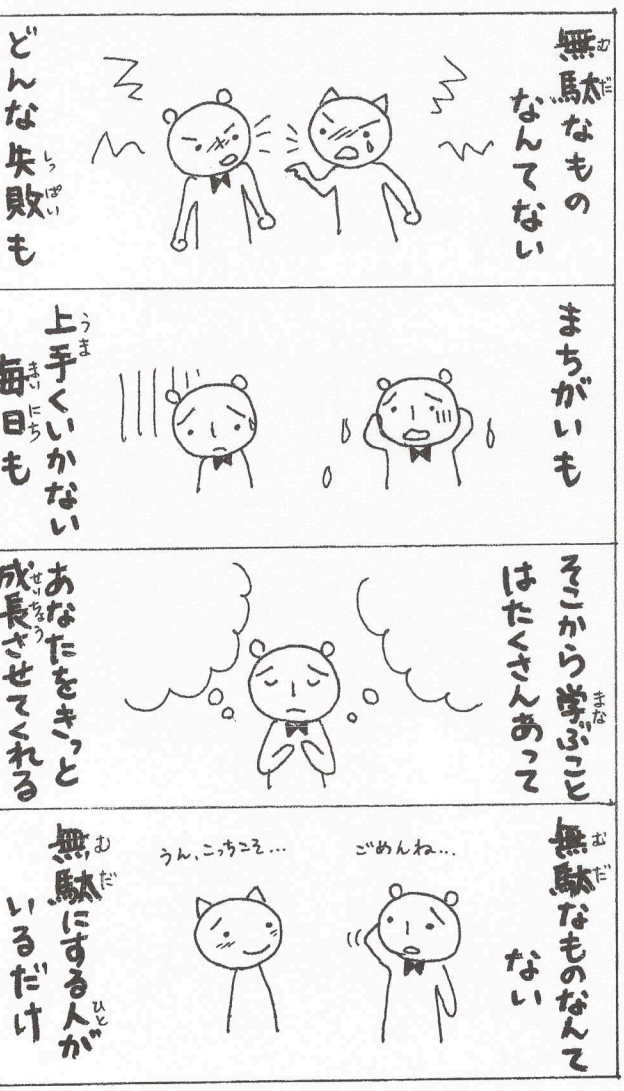
気道が確保しやすくなるだけでなく、横隔膜が下がり、呼吸が楽になります。また、のどに流れた鼻水による咳を防ぎます。

インフルエンザ再び!!

昨年末に大流行し、中野小でも計5クラスを学級閉鎖したインフルエンザA型。2月になって今度はインフルエンザB型が猛威を奮いました。今年のB型は例年のタイプと少し異なるので注意!!

- ○胃腸の症状がない人も多い。(ある人もいます。)
- ○熱が高い人(39℃以上)もいる。(37℃台の人もいます。)
- ○咳がひどい人もいる。
- ○発症から24時間経過しても陽性反応が出ない人がいる。

など、判断に悩むケースが多いです。既に3クラスが閉鎖済み。まだまだご用心を!!!



こころころころ

なかの さん ～無駄なものなんてない～

どんな失敗も、叱られたことも、友だちとのけんかやトラブルも、上手くいかない毎日も、あなたにとって無駄なものなんてひとつもありません。そういうネガティブな経験も、そこから学ぶことはたくさんあるはずです。失敗は嫌だけど、叱られるのもけんかするのも辛いけど、それを自分の成長につなげられるか、文句を言って、嫌なものとしてふたをしてしまうかはあなた次第です。上手くいかないのは誰だって悔しいし、自分の未熟さと向き合うことは、大人になっても辛いです。でもそこから目を背けたら、誰かのせいにしてしまったら、仕方がなかったと自分に言い訳をしてしまったら、…自分の成長につなげることはできず、せっかくの経験も無駄なものになってしまいます。きちんと向き合って、学びとって、今よりも少しでもいいから改善して、次はちょっとだけ上手くのりこえられるように自分を成長させることができれば、どんな経験もきっと価値のあるものになるはずです。失敗から学ばない人は前進しません。ああ、やらなきゃよかったと後悔するのではなく、こうすればよかったと反省し次につなげないと、せっかくの失敗がもったいないよ。どんなことも、自分の成長につなげられる人になってください。