

インフルエンザが流行しており、前女でも学級閉鎖を行ったクラスもありました。今流行しているインフルエンザは、A型の一種「H3型」が主流ですが、国立健康危機管理研究機構は、9月から先月にかけて患者から採った「H3型」のウイルス23検体のうち、22検体が新たな変異株「サブクレードK」であり、およそ96%を占めたと、発表しました。インフルエンザ予防の対策は、手洗い、咳エチケット、マスクのほか、体調が悪い時は人にうつさないように出歩かないことが大切となります。来週には、予餞会もあるので、しっかりと感染症対策をしてください。

●冬季中の感染症予防対策

【冬場に風邪をひきやすくなる理由】

冬は気温が低く乾燥しやすい環境のためウイルスが活発に活動します。気温が1度下がると約30%も免疫能力が低下します。さらに空気が乾燥すると、目・鼻・口に細菌やウイルスが付着しやすくなり感染するので注意が必要です。

【加湿と換気をしましょう】

【加湿】

- ◎湿度は40～60%に保つことでウイルスが減ります。
- ◎マスクをすることで口元が加湿され、乾燥を防げます。
- ◎こまめに水分補給をしましょう。



【換気】

- ◎窓を対角線（2箇所以上）に10～20cm開けましょう。
- ◎みんなで協力して、昼食前に3分程度南側の窓を開けて、換気をしましょう。
- ◎教室の二酸化炭素濃度計が1000ppm以上になったら換気の日となります。



知っていますか？

「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れを取り、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じるものが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



【休養7つのタイプ】

生理的休養

休息タイプ
運動タイプ
栄養タイプ

心理的休養

親交タイプ
娯楽タイプ
造形・想像タイプ

社会的休養

転換タイプ



- ① 休息タイプ 睡眠や休憩などで体の回復を待つ、受動的な休み方。
- ② 運動タイプ 適度な運動によって血流が良くなると、より疲労回復が進むことが期待できる。
- ③ 栄養タイプ 食事量を抑えたり、胃腸にやさしい食事や白湯をとることによって消化器官を休ませる。
- ④ 親交タイプ 人や自然とかわかすることでストレスを和らげ、活力を得る方法。
- ⑤ 娯楽タイプ 音楽を聴く、映画やドラマを見る、読書やゲームを楽しむ、「推し活」をするなど。ここで重要なのは、「のめりこみすぎないこと」。情性で続けるのではなく、ある程度時間を決めてやるのが望ましい。
- ⑥ 造形・創造タイプ 料理やハンドメイド、DIY、絵を描く、詩や文章を書くなどといった創造活動全般
- ⑦ 転換タイプ 旅行、机の整理、模様替え、周りの環境を変えるなどといった日常生活のちょっとした行動も当てはまる