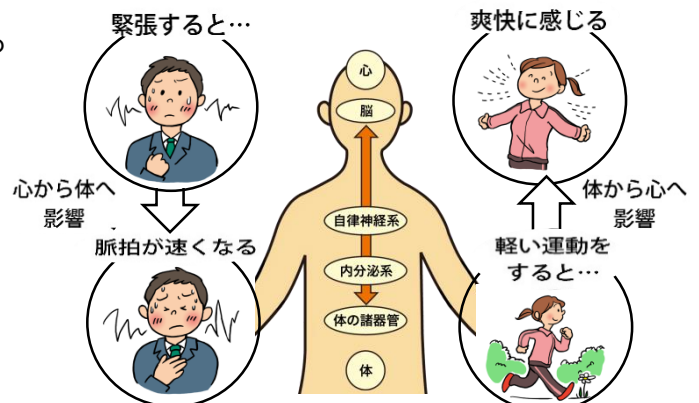
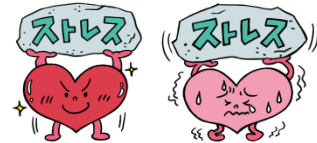


インフルエンザ、流行中！

2月4日の立春が過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しいです。2月に入り、深谷市内でもインフルエンザが流行しています。特に今年は、大人がインフルエンザにかかりやすい傾向です。予防の基本は、手洗い・うがい・マスクです。そして十分な睡眠・栄養をとり、規則正しい生活を心がけ、家庭でも感染症予防をしっかりと行いましょう。

ストレスはいらないもの？

ストレスがたまると疲れたり、イライラの原因になるというイメージがありますが、ストレスは本当に悪いものでしょうか。ストレスとは、周りからさまざまな刺激（ストレッサー）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。適度なストレスはそれを乗り越えたことで心と体を強くしますが、過剰なストレスは気分や体調が悪くなるなど悪い影響が出ます。ポイントはストレスと上手に付き合えるかどうかです。自分に合った解消法で過剰にストレスをためないことが大切です。

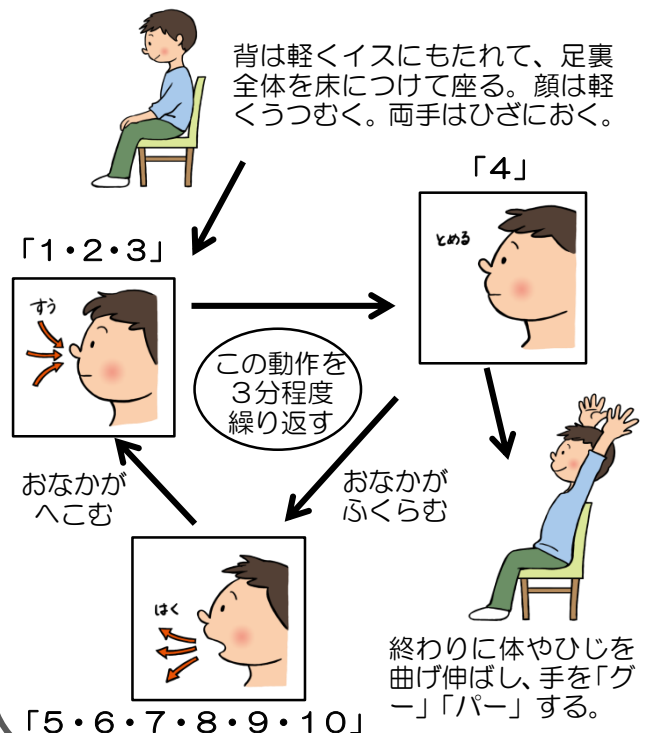


ストレスへの対処法



10秒呼吸法

腹式呼吸を取り入れたリラックス方法です。イライラした時や緊張をほぐしたい時に試してみてください。



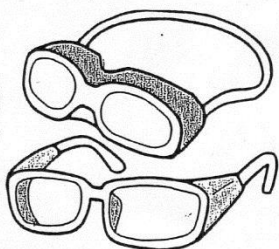
保健委員会だより

2月

花粉症シーズン

メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプが効果的ですが、見た目の問題も…。飛散状況を見て、メガネと交互に使うといいかもしれません。



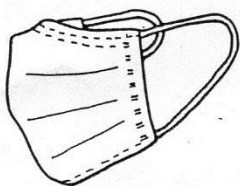
コート

帽子と同様に、表面がツルツルした素材のものがおすすめです。外から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



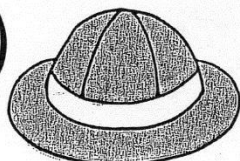
マスク

鼻・のどから入る花粉をガード。感染症予防のマスクと同様、すき間なくつけて、なるべく外さないようにしましょう。

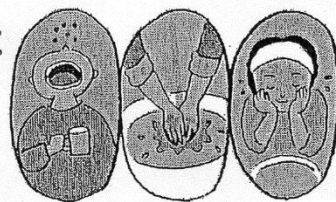


帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広いツルツルした素材の帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



インフルエンザ・かぜ予防だけではなく花粉症対策にも

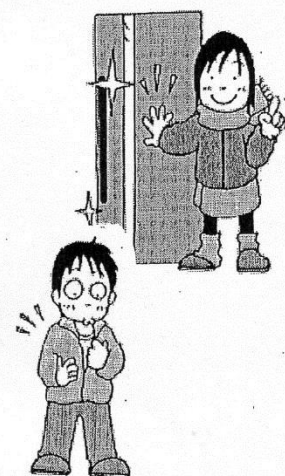


うがい・手洗い・洗顔が大切です！



相性が悪いとパチッとくる！

セーターなどを脱ぐときに「ピリッ」とくる静電気。ケガをするほどの刺激はないですが、できれば予防したいですね。乾燥した空気で起きやすい現象ですが、衣服の組み合わせによって防ぐこともできます。上手にかさね着をしましょう。



フリース+ウール=×
フリース+綿・麻=○