

# すてすてどんどん

令和3年 2月号  
 狭山特別支援学校  
 ほけんしつ



2回目の緊急事態宣言が出てからもうすぐ1か月ですが、まだまだ感染者の大幅な減少はみられていません。先の見えない状況、行動の不自由さの中で知らず知らずのうちに疲れがたまってきています。お互いに「自分だけでなくみんなそれぞれ大変だよね。一緒に進もう」という思いを込めた接し方ができるといいですね。

新型コロナウイルス

感染者を減らすための基本は、

## 「感染しない、感染させない」こと

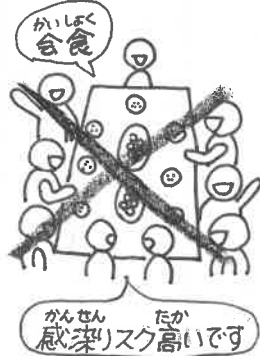
常に、「自分が人にうつす可能性がある」と思って行動しましょう。

みなさんいつもへ

- ♥ マスクをしてくれてありがとう
- ♥ 手洗いをしてくれてありがとう
- ♥ 人との距離を意識してくれてありがとう
- ♥ 換気をしてくれてありがとう



そしてもう一つ大切なお願い



いつも一緒にいる人以外の人とは食事をしないでください。

何の症状もないから大丈夫 **×**

・無症状の感染者はたくさんいます。人にうつします。

手洗い・アルコール消毒してるから大丈夫 **×**

・メインは飛沫感染です。お互いがマスクを外して会話や食事をしたら感染します。

正しい知識を持ち誰かを非難

するのではなく、常に前向き

に考え続けこの困難な状況を

のりこえていきましょう。

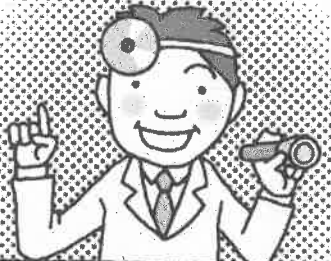
この症状は  
もしかして・・・



- 熱はない
- くしゃみが立て続けにでる
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている。



花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

◎ 何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。

内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。



◎ 診断はどうやって？

血液中の花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

治療を早く始めると、粘膜の炎症が軽いうちに進行を止めて早く正常に戻せます。

ありがとう は魔法の言葉

友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき

ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にすると、

脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れ

たり、勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。

言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉です。



セロトニン  
心のバランスを整える

エンドルフィン  
痛みを和らげる

ドーパミン  
やる気を出させる

オキシトシン  
幸せな気持ちにしてくれる