



そろそろ感染症対策していきましょう！



急激に冷え込みが厳しくなってきましたね。秋を素通りしてあっという間に冬になった印象です。寒くなってくると様々な感染症が流行しやすくなりますが、今年はインフルエンザが例年より早く流行が始まっており、市内の学校でも学級閉鎖等の措置が急増しています。ノロウイルスなど冬に流行しやすい感染症も心配ですね。

いずれの感染症も手洗い、咳エチケット、生活リズムを整えて免疫力をあげることである程度予防ができますし、体調が悪い時は無理して登校しないことも流行を防ぐためには大切なことです。

また、ワクチン接種も発症や重症化を防ぐ効果が期待できますので、検討してみましょう。



札幌市における主な感染症の
発生状況



インフルエンザの発生動向と
市立学校等の学級閉鎖等情報

感染症の防ぎ方

●感染の発生源をなくす

病気になったときはほかの人にうつさないように休む。身のまわりを清潔にしておくことも大切。

●からだの抵抗力をつける

栄養・運動・休養（睡眠）が大切。予防接種を受けておくなど。

●感染経路を遮断する

手洗いをしてウイルスなどが、からだに入らないようにする。せきやくしゃみが出る人はマスクをする。ウイルスなどがついていそうな場所（机など）を消毒することも大切。



かぜをひいたとき、
最重要ミッションは

休養
です



正しい手洗い、できてますか？



正しい手洗いは感染症予防の基本です。見直してみましょう。

また、清潔なハンカチでふくかどうかで大きな違いがでます。ポケットに入れておきましょう。

洗った手はきれいな
ハンカチでふこう





ハイリー センシティブ パーソン

HSP (Highly Sensitive Person)ってどんな人？



「HSP」という言葉を知っていますか？アメリカの心理学者エレン・アーロン博士が提唱した、「感じる力が強く、とても繊細な人」のことをいいます。他人が気づかないようなことまで気にしてしまい、いつの間にか疲れている…という人、いませんか？もしかしたらHSPの気質があるのかもしれない。

HSPは人口の15～20%（約5人に1人。クラスに5～6人いる計算ですね。）にみられるといわれています。



～HSPはこんな特徴があります～

当てはまりますか？

情報を深く処理する

刺激を強く感じやすい

- ・情報が多いとパニックになりやすい
- ・悩みグルグルの沼にはまりやすいなど…



- ・大きな音や光にビックリしてしまう
- ・イベントのあとは興奮して眠れなくなるなど…



- ・小さな事でも深く落ち込んでしまう
- ・暴力的・悲しいニュースが苦手
- ・もらい泣きしやすいなど…



感情反応が強く共感力も高い

- ・相手や周囲の小さな変化を感じ取る
- ・人が何かで不快な思いをしているときにすぐに気づくなど…



小さな変化や刺激に敏感

HSPは病気や障害ではありません。あくまで特性です。

左利きみたいなもの。治療するものではないのです。

“HSPかも”と思ったら ⇒ 自分に合わせた対処法を考えましょう

◎小さなホッペを大切にしましょう

例えば…

- ・「あの人が苦手だな」と思ったら、自分からは近づかない（自然体でいられる人間関係を大切にしましょう）。
- ・「音楽を聴きたい」「絵を描きたい」など好きなことを思う存分楽しむ…など



日常のうれしい・楽しい・安心を通して「私はこうしたい」「こんなふうに生きていきたい」という土台ができることで、大きな決断ができるようになります。

1人で対処できないときはまわりの人に相談しましょう



参考文献：『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』武田友紀著飛鳥新社



HSPは短所ではありません。長所となるステキな部分もたくさんあります。生まれつき持っている才能としてとらえ、前向きに付き合っていきましょう。