

## 花粉症対策＝感染症対策

花粉症のシーズンがやってきました。花粉症と新型コロナウイルス感染症の判別が難しいというだけでなく、ウイルスのついた手で目や鼻をこすってしまうリスクや、くしゃみ1回で発生する飛沫の量は咳の10倍以上という事実から、花粉症対策は感染症対策の観点からも非常に大切です。

### ◆花粉症のおすすめセルフケア◆

#### 外出時のマスク、めがね



花粉は花粉症用マスクでは約1/6、花粉症用めがねでは1/4程度に減少します。

#### 毛羽立ちのある、花粉のつきやすい上着を避ける



#### 帰宅後すぐの洗顔、うがい



#### ストレス、睡眠不足を抑える (鼻粘膜の状態の悪化を防ぐ)



上記のセルフケアを心がけることは、花粉症対策にも感染症対策にもなります。花粉の飛散量が多い日は、不要不急の外出を控えることも有効です。医療機関での治療も併行しながら、ぜひ意識してみましょう。

## 幸せになる魔法の言葉「ありがとう」

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ることがわかっています。

#### エンドルフィン

- ・痛みを和らげる
- ・脳の活性化
- ・ストレス解消
- ・免疫力 UP

#### ドーパミン

- ・やる気が出る
- ・集中力 UP

#### セロトニン

- ・心のバランスを整える
- ・心地よさや満足感、落ち着きを感じられる

#### オキシトシン

- ・幸せな気持ちになれる
- ・癒やしや愛情、信頼感を高める
- ・気持ちを落ち着かせ、ストレスや怒り、悲しみが和らぐ

ありがとう

感謝の言葉を言い続けていると、嫌な出来事も気にならなくなるといわれています。何か嫌なことをされたときでも、あえて「ありがとう」と心の中で唱え、相手の幸せを願うことで、自然と嫌な気持ちが吹き飛んでいったりするものです。

感謝できることがすぐに見つからなくても、感謝できることを探すこと自体が大切。つらい体験も自分を成長させてくれると捉えたら感謝だし、毎日当たり前前に心臓が動いて、学校に通えていることも感謝だと思います。

年度末の今、お世話になった人や1年間頑張った自分に「ありがとう」と伝えてみませんか？