



ほけんだより 2月

2018年2月
沼津中央高校
保健室発行

毎年2月は「生活習慣病予防月間」です。

今回のテーマは、**少食**(あなたは何を減らしていますか?)



健康の基本は、常に食生活にあります。昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴飲暴食を控えることは、身体を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。量だけでなく、塩分・糖分の摂り過ぎにも注意が必要です。また、日々のストレスを減らすことで「ストレスのせいで食べ過ぎてしまった！」を防ぎ、健康な食生活につながります。今回の予防月間では、健康な食生活のために、何を減らすべきか?について考え、「少食」を意識するきっかけにしてみてください。



保護者の皆様へ

1月中旬から、校内でもインフルエンザと診断された生徒が増え、1年生と3年生で学校閉鎖となったクラスもあります。現在は、減少傾向にありますが、油断できない状況です。今年のインフルエンザはA型とB型が一緒に流行しています。今後、インフルエンザが増えることがないよう、手洗い・うがい等で予防し、十分な睡眠等で免疫力を高め、インフルエンザに感染・発症しないような生活を心がけてください。なお、朝から体調が悪い時は、無理せず自宅で休養するにしてください。

インフルエンザかもしれない場合の受診の目安

検査を受けるタイミングは、発熱・悪寒等の症状が現れてから12時間以降、48時間以内!! これより早く検査してしまうと、ウイルスの量が足りないため、「陰性」という結果が出てしまいます。ですが、遅くてもいけません。抗インフルエンザ薬は、発症から48時間以内に投与することで効果が出るといわれています。早いと結果が出ず、遅いと今度は薬が効きづらくなってしまうので、正しいタイミングで受診するようお願いいたします。

花粉症シーズン到来

毎日の花粉症対策

ココがポイント

家を出る前
テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

就寝
寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

こんな日は花粉が特に多くなります
 気温が高い晴れの日
 乾燥していて、風が強い日
 雨が降った日の翌日
 気温の高い日が2~3日続いた後

帰宅後
花粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

戸前後
朝にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

日没後
昼間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時まだまだ油断は禁物!