



岩倉小学校 保健室



2月は1年間で1番寒さのきびしいとき、でも、今年は暖冬で、梅雨のような雨が続き、立春で春が近くなつたとは言っても、まだまだ冷たい風が吹いて、からだがかたくなってしまふこともあります。また、「今日は日中暖かいから」といっても夕方になるとぐっと寒くなります。服の調節には十分気をつけてください。夜にはあたたかいお風呂でからだをあたため、早く寝るようにしましょう。

インフルエンザにより徳島県下で学級閉鎖になる学校もでてきました。

岩倉小学校でも、流行とまではいきませんが、年明けに何人かインフルエンザにかかった子がいました。引き続き、咳エチケット、手洗い、うがい等の感染予防対策を徹底してください。



◎インフルエンザ

普通の風邪は咳、のどの痛みから始まるのに対して寒気や、だるさ、関節や筋肉、頭などの全身の痛みで始まる。熱は高く、全身症状が強く、食欲減退、吐き気、下痢などがおこる。

- ◎咽頭炎 ・・・・のどの痛み、頭痛、発熱
- ◎咽頭結膜炎 ・・・・「プール熱」発熱、咽頭炎、結膜炎
- ◎気管支炎 ・・・・気管支の炎症、せき、たん
- ◎肺炎 ・・・・せき、たん、胸の痛み、白血球の増加



口で息をするのはかぜのもと

鼻がつまると苦しくて、つい、口で息をしてしまいます。そうすると、口からウイルスや乾いた冷たい空気が、直接体の中に入ってきます。口で息をしていると、のどがカラカラになってウイルスが付きやすくなり、かぜをひきやすくなります。

鼻をかんだり、マスクをしたりして、できるだけ鼻づまりをなくすようにしましょう。



花粉症を少しでも乗り切るため

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が体にたくさん入ってくると、体の中の細胞が「悪いものが入ってきた」とかん違い、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとすることです。

花粉が体に入る量を出来るだけ減らそう

- ・ぼうし、めがね、マスクで顔や髪をガード
- ・玄関で花粉を払う
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す



毎年2月は全国生活習慣病予防月間

生活習慣が大切なのは、なぜ?

「生活習慣病」とは、よくない生活習慣のくりかえしによって徐々に引き起こされる病気のことで、そんな病気、若いあなたに関係ないと思うかもしれませんが、でも、十代の人にも中性脂肪の値が高い人がいます。痛みや自覚症状がないまま、長い年月をかけて少しずつ進行していきます。日本人の3人に2人は生活習慣病に関係した病気が原因で亡くなっています。



生活習慣病は予防できる病気です。今身についた生活習慣が20年先、30年先の健康を左右することを忘れないでください。

☆生活習慣の基本は食事・運動・睡眠です。

健康にいい生活習慣でこんないいことがあります。

《バランスのいい食事》

- ・丈夫な筋肉、骨、血液が作られます。
- ・元気に活動するエネルギーが作られます。
- ・体の調子がよくなります。

《適度な運動》

- ・筋肉がついて骨もつよくなります。
- ・肺や心臓がつよくなります。
- ・太りにくくなります。
- ・気持ちがすっきりします。

《十分な睡眠》

- ・体がぐんぐん成長します。

