

ほけんだより

がっ 宇都宮市立河内中学校
保健だよりNo.11

2月

2月4日は「立春」で、春の始まりです。まだまだ空気がひんやりした日々が続いていますが、春はすぐそこまで来ています。最近では暖かい日が多いですが、朝晩は気温がグッと低くなるので服装に気を付けてください。また、身体だけでなく、心の健康はどうでしょうか？今月は身体だけでなく、「心の健康」にも目を向けてみましょう。



こころの健康観察を

みなさんの「こころ」はどこにあると思いますか？実は「こころ」は脳にあります。私たちの脳は「判断する」、「考える」等さまざまな働きをしています。みなさんのこころは元気ですか？こころはお天気のように、その日その時の状態によって変化します。

こころの健康チェック

- 食欲がない、食べる量が減った。
- 眠れない、寝付けない。
- なんとなく憂鬱である。
- 外にでることが面倒である。
- 誰とも話がしたくない。



心の変化に早く気づくことができれば、回復の手がかりも見つけやすくなります。自分のこころと向き合う時間をとってみることも大切だと思います。

大豆のチカラ

2月3日は節分です。節分の日には「大豆」

を食べますが、大豆は、タンパク質が豊富で、たくさんの「福」を体に運んでくれます。

◎疲れを回復する ◎生活習慣病を予防する

◎筋肉など体を作る ◎骨粗しょう症を予防する

そのままではちょっと…という人は、豆腐や納豆、油揚げ等大豆で作られている食品を食べましょう。

『体にも福はうち』を続けてください。

インフルエンザ情報

2月3日現在の罹患患者
1名

引き続き、手洗い・うがい・咳エチケットを念入りに行ってください。3年生は受験に向けて、2年生はスキー教室に向けて体調管理をしましょう！

強い感染力を持つノロウイルスに気を付けよう

インフルエンザの流行と同じように栃木県内では感染性胃腸炎（ノロウイルス）の流行が広がってきています。みなさんはノロウイルスがどのような病気か知っていますか？新学年まで残り2か月を健康に過ごすためにできることはなんだろう？

ノロウイルスってどんな病気？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖します。

ノロウイルスの症状は？

主な症状は、おう吐、下痢、腹痛です。発熱を伴うこともあります。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

☆ノロウイルスを予防するための5つのお約束☆

- ①食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ②下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- ③感染者に接する方は、便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。
- ④加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。
- ⑤調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。

生活習慣病予防、今から！

2月は「全国生活習慣予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは？

栄養バランスのよい食事

栄養の偏りや食生活の偏りがない食生活が大事です。よく噛むことで、歯・口・あごの発達も促します。



定期的な運動

「肥満」は生活習慣病につながりやすいです。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます！



十分な睡眠（休養）

睡眠不足はあらゆる体の不調、病気につながります。早寝早起きでしっかり睡眠をとり、体を休めることが必要です。



意識的な排便

食べ物が体内に入ると栄養や水分が吸収され、便として外に出されます。排便も生きるための大切な機能です。我慢せずにトイレに行きましょう。

