



令和6年2月1日
陽東中学校
保健室

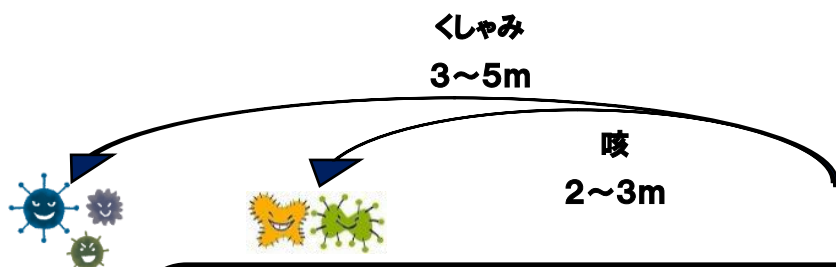
寒い日が続いていますが、植物はこれからやってくる春に、芽を出すための準備を始める頃です。みなさんも春に向けて心も体も元気な一歩を踏み出せるよう、今から少しずつ準備をしましょう。

2月の保健目標

感染症を予防しよう

できていますか？～感染症予防対策～

かぜやインフルエンザの感染経路の1つに飛まつ感染があります。飛まつ感染とは、咳やくしゃみをした時に飛び散った飛まつ（しぶき）を吸い込むことによってうつる感染経路です。咳やくしゃみをする、飛まつはどのくらい飛ぶと思いますか？



注意

感染予防のため、かぜ症状がある人は、できるだけマスクの着用をお願いします。その際、鼻やあごが出ていたり、すき間があったりする人が見受けられます。そうなるとマスクの効果は激減してしまいます。鼻からあごまでしっかり覆い、すき間を作らないよう自分の顔のサイズに合ったマスクを正しく着用してください。また、鼻血などで汚れてしまったり、紐が切れてしまったりなどで、マスクが使用できなくなってしまうことがあると思います。カバンに予備のマスクを入れておくようにしてください。

2月1日～7日 生活習慣病予防週間

大人の病気というイメージがある「生活習慣病」ですが、毎日の不摂生な食生活や運動不足などの習慣が積重なることにより、体内の変化は若いころから始まっているため、10代でも生活習慣病の症状がみられることもあります。生活習慣病を予防する7つの習慣をご紹介します。



しっかり睡眠をとっている



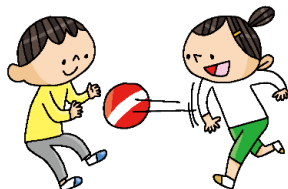
3食しっかり食事をとっている



おやつの時間・量を決めている



適正な体重を守っている



毎日適度な運動をしている



お酒を飲み過ぎない



タバコを吸わない

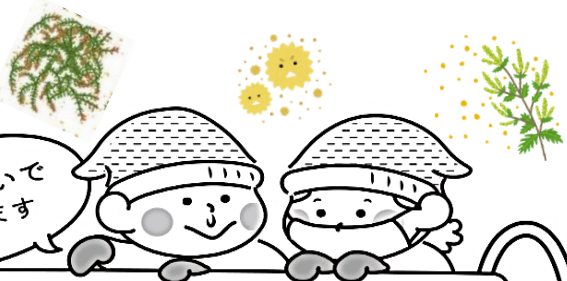
カゼ

かな？

花粉症

かな？

こんな違いで
わかります



カゼ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある



花粉症とは、花粉が飛散する時期にだけくしゃみや、鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状がでる病気です。

花粉症の有病率は年々高くなっており、10代では約半数の人がスギ花粉のアレルギーを持っていることが分かっています。

花粉症を防ぐ合い言葉 まめにぼうぎょ

ま マスク



マスクは吸い込む花粉量を、70%減らすことができます。

ほ 帽子



つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。長い髪はたばねると花粉がよりつきにくいですが。

め 眼鏡



通常の眼鏡でおよそ40%、花粉症用眼鏡でおよそ65%、花粉の付着を減らすことができます。

う 上着



表面がつるつるしたナイロンや綿素材がおすすめです。



マスク・眼鏡・帽子、上着の「まめにぼうぎょ」で服装を工夫して、花粉を体内に取り込まないことが、花粉症の症状軽減と新たな発症の予防に効果があります。症状が重く、つらい人は耳鼻科やアレルギー科の病院を受診し、点眼薬や経口薬などを処方してもらいましょう。



受験当日、なに食べる？

- なるべくいつも通りを心掛けていつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることがあります。量は「ちょっと食べ足りないかも」くらいがベスト！



- 緊張で食欲がないときはチョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養補給を！
- 飲み物は？試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いこともあります。温かいものと冷たいもの、両方持って行くと安心です。ただトイレが近くなるので飲み過ぎには注意！