

暦の上では立春。長い夜がだんだん短くなってきて、朝方も夕方も明るい時間がのびてきます。春に向かって明るくなっていきますが、まだまだ寒いです。石川県ではインフルエンザが大流行しています。ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行しやすい時期です。引き続き、手洗い、咳エチケット、換気など感染症対策をして、健康管理をしましょう。

2月の保健目標

心の健康について考えよう

たくさん笑おう！

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？
「いつも笑いがたえない家には自然と幸福がやってくる、いつも明るく朗らかでいればおのずと幸せがやってくる」という意味です。

実は、「笑う」ことは免疫力を高める、ストレスを解消する、脳の働きをよくするなど、心にも体にも良い働きがあると医学的に証明されています。心の底から笑えない時も、口角をキュッと上げるだけでも効果はあるそうですよ！



インフルエンザ と診断されたら・・・

インフルエンザは出席停止となります。もしインフルエンザと診断されたら、学校へ連絡してください。インフルエンザと新型コロナの場合は、病欠証明書の提出は必要ありません。



【インフルエンザの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

	発症日	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

花粉シーズン到来！ 早めに花粉症予防対策を！



最近、「目がかゆい！」「鼻がムズムズする！」という人はいませんか？
まだ冬の寒さも続いているようですが、早い人では1月頃から花粉症の症状が出始めています。コロナや風邪とも区別が付きにくく心配な人は、受診するのもいいかもしれません。

花粉が多いのはどんな日？

- ・晴れて気温が高い
- ・気温の高い日が2～3日続いた後
- ・空気が乾燥して風が強い
- ・雨上がりの翌日

ピークは少し先ですが、今から準備をしておきましょう。症状を抑えるため、まずは花粉とできるだけ「接触しない」ように、マスク、メガネ（ゴーグル）、帽子などで対策をしましょう！



2月20日は、アレルギーの日

2月20日はアレルギーの日。食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症など、何らかのアレルギー症状に悩まされている人は、右肩上がりに増えています。以前は平気だった物質に、突然反応が出ることもあります。

覚えておこう！アレルギーによる主な症状



目の充血



皮膚のかゆみ
赤み・湿疹



くしゃみ、
鼻水、せき



唇・口内・舌の
腫れ、違和感



腹痛・嘔吐・下痢



急速な複数の症状
(アナフィラキシー)

アレルギーの発症を遅らせる取り組みを！

- アレルギーを引き起こしやすいもの（薬や金属類等）を長期的に摂取したり身に付けたりしない。
- どんなに好きなもの・体に良いものでも、1種類の食べ物を大量に食べ続けない。
- 体力を落とさない工夫や、皮膚・粘膜を丈夫に保つよう心がける。（保湿等）

適量でカラダにうれしい チョコレートの効能



2月14日はバレンタインデー。バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康に良い優れた食品としても知られています。理由は、原料のカカオマスに豊富に含まれている、カカオポリフェノール。その正体は！？

♡ カカオポリフェノールの効果 ♡

- ★脳を活性化する
- ★血圧低下（血管を広げる）

- ★肌の老化を抑制
- ★アレルギーの改善



他にも動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには、砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！