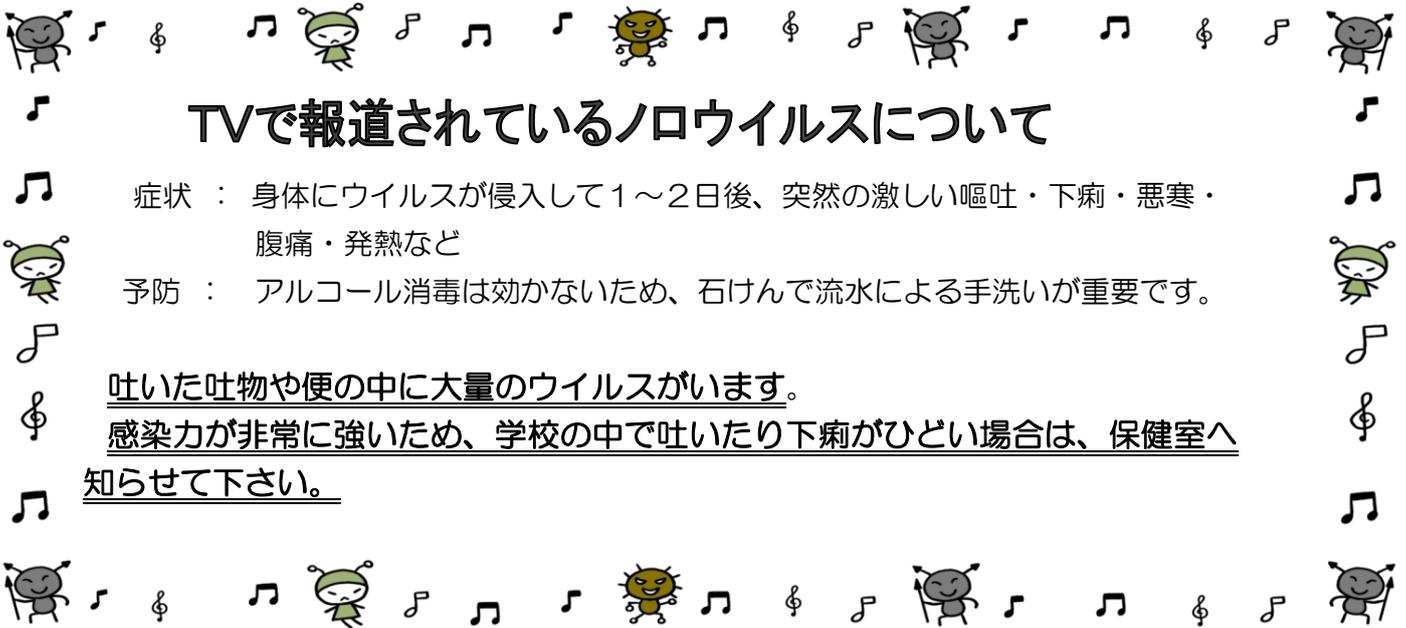


金商保健だより

平成26年2月5日

保健課

2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、この時期は一般的に最も寒くなるといわれています。インフルエンザの流行ピークは2月ごろ。ちなみに2月5日現在、本校のインフルエンザ感染者は7名です。石けんでの手洗いをしっかりして（寒くなってから校内の石けんの減りが悪いですよ・・・）、予防に努めましょう。



TVで報道されているノロウイルスについて

症状： 身体にウイルスが侵入して1～2日後、突然の激しい嘔吐・下痢・悪寒・腹痛・発熱など

予防： アルコール消毒は効かないため、石けんで流水による手洗いが重要です。

吐いた吐物や便の中に大量のウイルスがいます。

感染力が非常に強いため、学校の中で吐いたり下痢がひどい場合は、保健室へ知らせて下さい。

風邪の疑問。いろいろ

Q1 バカは風邪をひかない？

A1 「風邪をひいても気づかないのはバカ」という意味です。人なら、ひきます。

Q2 栄養バランスいまいちだし、サプリメントでいいか？

A2 サプリメントはあくまでも補助食品。食事にはなりません。風邪のときに、少し補えるかな？程度です。

Q3 アルコール消毒したら、手洗いは不要？

A3 消毒ですが、アルコールでは手についた汚れは落ちません。ノロには効果があまりありません。

Q4 熱の時に貼る冷却シートって効くの？

A4 実は熱を下げる点でいえば、効果は期待できません。

冷やして熱を下げたい時は、太い血管近くを冷やします。首・脇の下・内ももです。

生徒玄関前のアルコール消毒、登下校時に使って下さい。

バスや電車はいろいろな人が使用するため、感染しやすいです。



熱・下痢・嘔吐のときに一番大切なのは、水分補給。

食事をとれないと栄養不足になるのでは・・・と気になるかもしれませんが、水分を摂ることが何より大切です。

水分を摂れないと、脱水になります。水分も全く摂れない場合は、病院受診が必要です。

<この時期のマスク着用をオススメします。>

咳やくしゃみが出ているのにマスクをつけないということは、周りにウイルスや菌をまき散らしている行為です。

電車やバスのドアノブや手すりを触って、無意識に鼻や目や口を触っていませんか？

触ることにより、自分でウイルスを体内に入れていることになります。

風邪をひいていなくてもつけることで、マスクで喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。

インフルエンザ等の流行期は、オススメします。



☀️♡🌙☆2月1日～7日☆生活習慣病予防週間♡🌙☆☀️

「高血圧」「がん」「糖尿病」...といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

<p>バランスのとれた食生活</p> <p>肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を</p>	<p>油分・塩分・糖分 ひかえめに</p> <p>スナック菓子や 清涼飲料水に注意!</p>	<p>適度に運動する</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠時間を 確保して☆ 生活リズムを整えよう♪</p>
---	--	----------------	---

♡正しい生活習慣を身につけて、ずっとなんとな健康なからだ♡

寒さがピークを越えて暖かい日が増え始めると、休眠を終えて杉は花粉を飛ばし始めます。

2月に入ると関東や九州で飛び始め、私達の住む

北陸地方では、寒さが緩んでくる2月下旬から開始となる見込みです。

そして3月下旬が花粉飛散のピークになるようです。

花粉症は症状が出始める前からの治療や対策が、症状を軽減につながります。

花粉症の時期に風邪をひくと、症状が悪化します。風邪なのか花粉症なのか分からず、眼は真っ赤・鼻は匂いが不明・喉は痛い・・・といった可哀想な人が毎年います。

風邪をひかないよう、注意して下さい。

