

ほけんだより



令和5年2月 南花台中学校 保健室

2月になりました。市内では、インフルエンザによる学級閉鎖がちらほらとでてきています。本校でも、インフルエンザり患の報告がありましたが、たくさんの生徒に広がることなく、みんな学校生活を送れています。また、朝の健康観察表の提出がなくなりましたが、みなさん、引き続き朝の検温、健康観察を続けてください。体調の悪いときは無理をせずに休むことが大事です。3年生は私学入試まであと少し。しっかり体調を整えて、本番にのぞんでくださいね。

■防寒対策できていますか？

寒さのピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうには、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



■2月20日はアレルギーの日

誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。



「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ!

■2月3日は節分

としの数以上に大豆を食べたい



2月3日は節分です。最近では「えほう巻」も広まっていますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ(または1つ多めに)食べるとからだ

がじょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきでよく使われている大豆はたんぱく質のほか、食物せんいやカルシウム、鉄分、ビタミン(E・B1)などもとれる、すばらしい食品です。大豆を食べるとからだによいことから、こうした言い伝えができたのかもしれませんが。

そのまま食べるだけでなく、とうふや納豆などの食べ物、みそやしょう油といった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていきたいですね!

