

保健だより

南河原中 保健室
No.12
2020. 2. 1

1年生のスキー学校では、志賀高原の雄大な自然の中でスキーを体験しながら、心身を成長させる3日間を過ごすことができました。2年生は職場体験、3年生は私立高校の試験と大きなイベントのあった1月でした。この冬は暖かい日が多く、インフルエンザが落ち着いている状態です。しかし、新型コロナウイルスによる肺炎のニュースもあり、万が一の流行に備え、しばらくの間は手洗い・うがい・マスクの着用で感染予防に努めましょう。



生活習慣病予防、今から!

2月は「全国生活習慣病予防月間」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

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなど、歯・口・あごの発達も深い関連があるといわれています。



定期的な運動

生活習慣病につながりやすい「肥満」。健康的な解消には、やはり体をよく動かすことです。短時間の軽い運動でも、続けられれば効果が現れます。



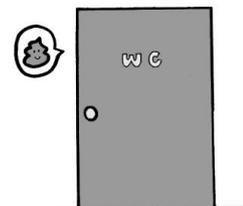
十分な睡眠 (休養)

睡眠不足はあらゆる体の不調、さらには病気へとつながります。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。出したくなったらすぐトイレへ。



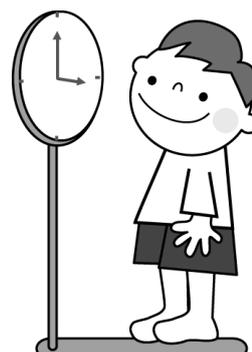
将来、高血圧や糖尿病にならないために、糖分・塩分・脂肪分の摂り過ぎに注意し、普段の生活を整えることが大切です。

身体測定1月の結果をお知らせします

身体測定 1月		身長(cm)	4月との差	体重(kg)	4月との差
男子	1年	159.0	4.0	53.2	2.8
	2年	165.2	3.1	54.9	4.0
	3年	167.7	2.1	57.9	5.0
女子	1年	153.1	1.7	45.5	0.1
	2年	156.4	1.6	49.8	1.8
	3年	157.5	1.0	50.9	1.2

この9か月の間に、1年生の男子では4cm、2年生の男子では3.1cmも身長が伸びました。今、一番身体の成長が著しい時期ですね。女子も男子ほどではなくても、身長が伸び、体内では臓器、骨格など、大人の体へと成長が続いています。

中学生の時期は、貧血にもなりやすいので、タンパク質やビタミンといった栄養素を十分に摂って、骨太のしっかりした体を作りましょう。



かぜ? 花粉症?

きちんとチェックしよう

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけ、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』と『花粉症』では、どんな違いがあるでしょうか。

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37~38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間



今年は暖冬の影響で、スギ花粉の飛散が例年よりも早まるといわれています。花粉症の対策を早めにするように心がけてください。



とくに症状が重いときは内科（かぜ）、耳鼻科（花粉症）の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくで早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養（睡眠）」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。