



日守中学校 保健室 2012. 2. 2

2月4日は立春。先週は雪も降り、寒い日が続きますが、次第に日差しが暖かくなりだんだんと春の気配も感じられるようになってきたようですね。まだまだ風邪やインフルエンザの予防にも気が抜けません。うがい手洗いをしっかりやって、教室は1時間に1回は窓を開けるようにしましょう。

## 2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。

私たちがなんとなく毎日繰り返している食事・運動・休養（喫煙・飲酒）＝生活習慣の影響で起こる病気を生活習慣病といいます。主なものは、がん・脳卒中・心臓病・高血圧・糖尿病・高脂血症・歯周病などです。日本人の3人に2人はこの生活習慣病が原因で亡くなっています。

生活習慣病は長い年月をかけて少しずつ進行していくため気がつきにくく、また、治療も長い年月がかかります。

今、またはこれからの皆さんの生活習慣が将来の健康につながることを忘れないでください。時々自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



気をつけよう

### ほんのささいな言葉や態度

仲のよい友達同士でもちょっとした言葉や態度でいやな気持ちになったりするときがありませんか。ましてやそれほど仲がよくない友達ならばなおのこと。思った以上に相手はいやな気持ちになっていることもあるものです。



寒いときこそあったかい言葉で気持ちを暖かくしたいものです。

### 生活習慣病を防ぐために

- ① 適切な睡眠時間の確保
- ② 定期的に運動をする
- ③ 適正体重を保つ
- ④ 朝食を毎日食べる
- ⑤ 間食を控える
- ⑥ タバコをすわない
- ⑦ お酒を飲み過ぎない



この7つの項目をより多く実行した人がより病気にかかりにくいといわれています。

### おう吐下痢症に要注意！！

周辺の保育園や小学校でおう吐下痢症にかかる子どもが増えているようです。

小さい子どもに多い病気ですが大人もかかる場合があります。

おう吐下痢症はウイルスが口からはいることにより感染し、吐き気やおう吐、下痢の症状や発熱する場合があります。症状が長く続く場合や便に血液が混じるような場合は医師の診察を受けるようにしましょう。

ウイルスは便や吐物に多く含まれるのでそれらのついたものは必ず薄めたハイターで消毒するようにしましょう。

予防には、トイレの後の手洗い、手指消毒が、効果があります。

