

ほけんだより2月

令和2年2月号 宮城県工業高等学校 保健室

立春を過ぎ、暦の上では春が始まりましたが、インフルエンザや感染性胃腸炎といった冬に流行しやすい感染症にかかる人は多く、注意が必要です。また、新型コロナウイルスに関連した感染症についても、まだまだ安心できない状況が続いています。年度末の忙しい時期、一人一人が体調管理と予防を心がけましょう。

(感染症予防については裏面に掲載しています。)

☆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であることがわかってきました。

生活習慣病の初期は自覚症状が特にないため病気に気づきにくいのですが、治療せずに放置すると糖尿病や心筋梗塞といった生活全般に支障を来す病気につながるリスクを持っています。健康診断で所見が見つかったら、早めに再検査を受けましょう。

また、適度な『運動・栄養・睡眠』は、生活習慣病の予防にも有効です。日頃の体調管理とあわせて、健康的な生活習慣を身につけましょう。

生活習慣病予防に！ 3つの「分」の摂り過ぎに注意



糖分の摂り過ぎ



塩分の摂り過ぎ



脂肪分の摂り過ぎ

☆心の中のモヤモヤ、誰かに話してみませんか？

こころ からだ

心と体 はとてもなかよし

こころ め み つか

心は目に見えません。でも疲れてくると、「**気がついて**」とサインを送ります。

こころ からだ

こんな 体の症状 には注意

☐ おなかが痛い

☐ 頭が痛い

☐ 食欲がない

☐ イライラする

☐ 眠れない

☐ だるい

☐ 落ち着かない

☐ 集中できない

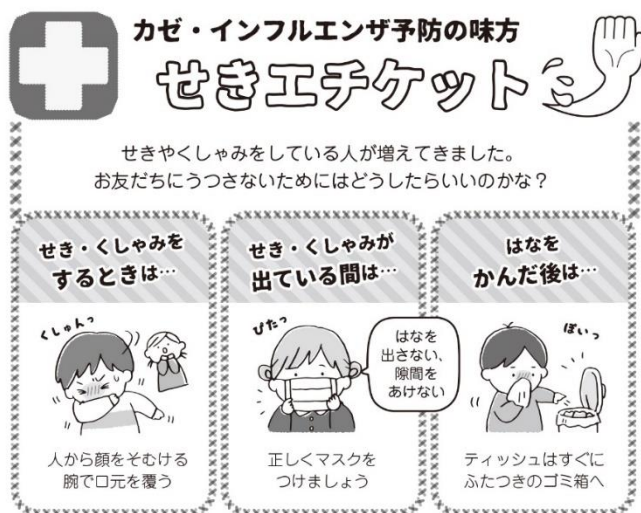
☐ やる気がでない

☐ 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、**誰かに話してみ**て。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

学校のこと、家族のこと、自分のこと…誰もが気がかりなことを抱えながら毎日を過ごしていると思います。心が疲れると、体も疲れてきます。もし、気がかりなことが大きく（重く）なってきたら、誰かに話してみませんか？言葉にして話すことで何かに気づいたり、気持ちが軽くなったりすることもありますよ。

☆感染症予防には、**うがい・手洗い・咳エチケット**、に加えて**換気**！



換気・元気



☆新型コロナウイルスに関連した感染症について

新型コロナウイルスに関連した感染症については、連日の報道で不安を感じている人も多いことと思います。予防には、一般的なかぜやインフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗いといった通常の感染対策を行うことが重要です。あわせて、各省庁が発表する最新の情報も確認してください。

○関連情報ホームページ

http://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html (内閣官房ホームページ)

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09079.html (厚生労働省ホームページ)

https://www.azen.mofa.go.jp/info/pchazardspecificinfo_2020T014.html#ad-image-0
(外務省海外安全ホームページ)

○一般的な感染症対策については、下記の「Ⅱ.学校における感染症への対応」も参照してください。

https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H290100/index_h5.html#1

(学校において予防すべき感染症の解説＜平成30(2018)年3月発行＞)