

# 保健だより 2月

一宮市立葉栗中学校

お正月が過ぎ、冬休みが終わったと思ったら、あっという間に2月です。あわただしく時間が過ぎていきますが、流されることなく、この1年間を振り返り、新しい学年に目を向けましょう。

1月の後半から、葉栗中学校でもインフルエンザが流行しています。2月は、かぜやインフルエンザ、ウイルス性胃腸炎がまだ心配な月です。手洗い・うがい・換気などをしっかり行い、健康第一で充実した日々を過ごしてください。



## 保健目標

**かぜの予防に努めよう!  
登校前の健康チェックをしよう!**

まだまだ注意!!

## インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

早めに  
休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が続いている	◆疲れがたまっている	◆人ごみに出かけた後	◆空気が乾燥している

流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもある?

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気をゆるめずに  
心がけよう!!

- ◆うがい・手洗い
- ◆バランスのよい食事
- ◆生活リズムを整える

## 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、おとな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。生活習慣を見直してみましよう。

### チェックしてみよう

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>食事面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3食(朝・昼・晩)きちんととっているか</li> <li><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず、バランスよく食べているか</li> <li><input type="checkbox"/> 間食をしすぎてないか</li> </ul> |  |
| <p><b>運動面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 日頃からこまめに体を動かしているか</li> <li><input type="checkbox"/> 体育以外にも運動やスポーツをしているか</li> </ul>   |  |
| <p><b>休養面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 夜ふかしせず、睡眠を十分にとっているか</li> <li><input type="checkbox"/> リラックスできる時間をもっているか</li> </ul>   |  |