

ほけんごより



明日から3月となり、この学年での最後の一ヶ月となります。特に3年生は、受験と卒業を控え中学校生活最後の大切な一ヶ月です。また、今年度の振り返りと新年度に向けて準備の時期でもあります。とても大事な時期だからこそ健康管理をしっかりし、今まで以上にひとりひとりが感染症予防を心がけましょう。周りの人へ感謝しながら、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

受験まであとひとふんばりです！

みんなで体調チェック&体調管理を！

- 起きる時間、食事の時間、寝る時間はいつも大体同じで、生活リズムは整っていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
受験日の朝は、消化のよい物を食べましょう。
- 排便は、規則的で習慣づいていますか？
- 下痢や便秘をくり返すことなく、お腹の調子は整っていますか？
- 具合の悪いところはないですか？
- マスク・手洗い・うがい・換気など感染症予防の対策は十分ですか？
- 疲れがたまっていたり、夜眠れなかったりしていませんか？

* 疲れがたまっている時は、思い切って休むことも大切です。規則正しい生活、睡眠の確保、感染症予防など、今は健康管理が第一です！



口腔アレルギー症候群 花粉症

果

物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ パラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

花粉症？風邪？症状に留意！

<花粉症>

- くしゃみが発作的に連続してでる
- 鼻水は透明でサラツとしている
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや涙がでる
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

<カゼ等>

- くしゃみは時々
- 鼻水は黄色くねばりけがある
- 微熱や高熱がある
- 咳が出たりのどの痛みがあったりする
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



*百日咳が県内でも出ているようです。百日咳は乳幼児期に予防接種をしていますが、感染力が強く麻疹（はしか）と同程度とされています。症状に注意しましょう。

百日咳とは？

＜症状＞ 風邪症状で始まり、次第に激しい咳が増え激しさも増してくる。連続して止まらない咳が特徴で、咳き込んだ後息を吸うときにヒューと笛を吹くような音が出る。発熱することは少ない。

＜病原体＞ 百日咳菌

＜潜伏期＞ 主に7日～10日（可能性のある期間5日～21日）

＜感染経路＞ 飛沫感染、接触感染
感染期間：咳が出現してから4週目頃まで。ただし、適切な抗菌療法を開始すれば5日程度

＜登校基準＞ 5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで又は特有の咳が消失するまで

※日本学校保健会「学校において予防すべき感染症の解説」参照

***** 学校保健・給食衛生管理委員会より *****

先日、学校医、学校薬剤師、PTA 役員の方にご参加いただき、保健関係や学校給食等について情報交換をしました。その中でお話しいただいたことを紹介します。

学校薬剤師より

教室の空気検査について
結果は概ね良好であるが、教室を閉め切って授業を1時限行くと、二酸化炭素濃度が基準を超えてしまう。
換気することがとても大切である。
対角線上に窓と出入口を開けておくか授業後には必ず換気をしてほしい。



学校医より

子どもの頃から塩分の多い食生活に慣れてしまうと大人になっても塩分の多い食生活になってしまいます。
子どもの頃から、舌の感覚が薄味に慣れるようにすることが大切である。生活習慣病や高血圧の予防対策として気をつけていきたい。
ラーメンやうどんのスープは飲まないようにする習慣を！

