

立春を過ぎ暦の上では「春」ですが、これからまだ気温の低い日が続きますので、健康管理には十分気をつけてください。寒いときこそ、元気の出ることば、やさしいことばをかけあって、せめて心の中は温かくしたいですね。

保健目標

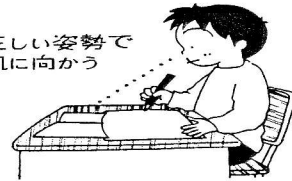
正しい姿勢に努めよう

保健行事

- 1日(月) 安全点検
- 1日~7日 生活習慣病予防週間
- 4日(木) 薬物乱用防止教室(1年)
- 15日(月) 自転車点検

スクールカウンセラー来校日 1日(月) 8日(月) 18日(木) 25日(木)

正しい姿勢で机に向かう



保護者の皆様へ

新型インフルエンザ予防接種が始まっています。

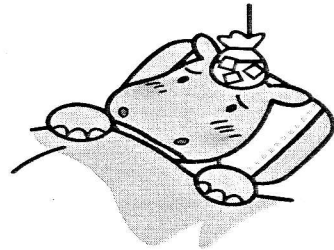
先月号でもお知らせしましたが、新型インフルエンザの予防接種が中学生や一般の方も受けられるようになりました。この機会にぜひ予防接種を受けることをお勧めします。

小川中学校のインフルエンザの流行は、いまのところ見られませんが、まだまだ油断はできませんので、引き続き予防に努めてください。

こんな症状がある時は、至急医療機関に受診しましょう。

急を要する症状

- ・呼吸困難または息切れがある。
- ・胸の痛みが続いている。
- ・嘔吐や下痢が続いている。
- ・3日以上の高熱が続いている。
- ・症状が長引いて悪化してきた。

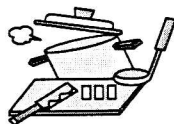
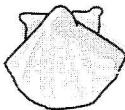


☆☆町内、県内でノロウイルス患者(感染性胃腸炎)が発生しています。☆☆

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱(発症するまでの時間24~48時間)

原因 汚染された貝や加熱不十分な物を食べた場合 患者の便や吐物から感染感染力が非常に強い。

予防 手洗い、調理器具の消毒、食品の加熱、吐物の適切な処理



2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。

生活習慣病をまねく

食生活に注意

指導 千葉県医師会理事・NPO法人「生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会」副理事長 篠宮 正樹先生

動脈硬化や高脂血症など、成人がかかるといわれていた病気に、子どももかかるようになり、「成人病」は「生活習慣病」へと名称が変わりました。これらの病気は、食生活や運動習慣などが大きく影響しています。特に現代は、ファストフードやコンビニ食など、脂質が多く、栄養バランスの悪い食事に偏らないよう注意が必要です。大人になってから、一層身についた生活習慣を変えるのは、簡単ではありません。10代のうちから健康な体を作るしっかりした食習慣を心がけましょう。

子どももかかる生活習慣病

動脈硬化

血管の壁に脂質がたまり、血液が流れにくくなります。

高血圧

心臓が全身に血液を送るときに、血管に大きな力が加わってしまいます。

糖尿病

すい臓の動きが低下して、血液中の糖が高くなり、放置すると失明や腎不全などの重大な合併症を起こします。



高脂血症

体内に入った脂質が分解されず、血液にたまってしまいます。

肥満

単に体重が多いだけでなく、脂肪細胞が増加した状態で、様々な生活習慣病を起こしやすくなります。

脂肪肝

肝臓に脂肪が過剰にたまり、肝臓の機能を低下させます。

野菜をたくさん食べよう!

食物繊維は、血管に悪い動きをするコレステロールを減らしたり、糖分の吸収を穏やかにしたりにする、生活習慣病予防の力強い味方です。また、食物繊維を多く含む食事は、よくかむようになるため、ちょうどいい量で満腹感を得ることができ、食べ過ぎによるカロリー過剰も防いでくれます。

