

ほけんだより



平成29年
松山聾学校
保健室



全国的に患者の発生が早く、大流行が心配されていたインフルエンザですが、流行のピークは例年と同じこの時期になりました。ある程度の発生は仕方ないことですが、極端な大流行になると、病院や薬局などの医療施設がパンク状態になり対応が追いつかなくなったり、幼い子供や高齢者に感染が広がると重症になったりする心配があります。まだまだ注意！



インフルエンザ流行中！！

定点医療機関における保健所別患者報告数 (愛媛県インフルエンザ情報より)


	愛媛県	保健所							
		四国中央	西条	今治	松山市	中予	八幡浜	宇和島	
2月6日 ～12日 定点当たり報告数	6週	25.8	15.6	32.6	24.3	36.6	21.3	9.1	19.7
		警報	注意報	警報	警報	警報	注意報		注意報
	5週	40.8	21.2	61.7	46.3	53.1	23.9	26.4	20.1
		警報	注意報	警報	警報	警報	注意報	注意報	注意報
	4週	38.3	26.8	61.9	47.9	40.8	23.9	23.4	25.0
		警報	注意報	警報	警報	警報	注意報	注意報	注意報
定点数	61	5	10	8	17	7	7	7	

本校では、インフルエンザにかかった子供たちはまだ少なく、予防の成果かとありがたく思っています。

しかし、まだまだ油断はできません。今後B型の流行も予想されます。引き続き、「マメに手洗い、マメに

うがい、マスクで咳エチケット」で、予防を心がけてください。

Q 1 ホワイトチョコレートにもカカオポリフェノールがたくさんふくまれている
①はい ②いいえ



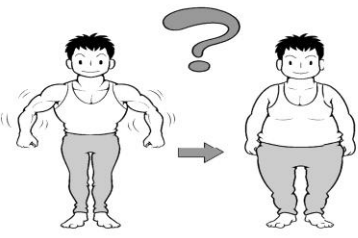
Q 2 血のめぐりが悪いと、しもやけになりやすい
①はい ②いいえ



Q 3 スキー場や雪山で「目」が白焼けすることがある
①はい ②いいえ



Q 4 筋肉は使わないと脂肪になる
①はい ②いいえ



〈答えと解説〉

- Q 1……②：カカオポリフェノールは生活習慣病の予防などに効果があるといわれていますが、残念ながらホワイトチョコレートにはあまりふくまれていません。チョコレートの材料となるカカオ豆からは、カカオマス（茶色い）とカカオバター（ココアバター）（白い）がとれますが、ホワイトチョコレートに使われているのはカカオバターで、カカオポリフェノールが多くふくまれているカカオマスは使われていないのです。
- Q 2……①：寒さや冷えて血のめぐりが悪いと、しもやけになりやすくなります。血のめぐりをよくするには、手や足を温かくする（手袋・厚めの靴下）、からだを動かすなどがありますが、ビタミンEをとることも大切です。ビタミンEはオリーブオイルやひまわり油、アーモンドなどのナッツ類、すじこなどの魚の卵に多くふくまれています。
- Q 3……①：雪に反射した光が目に入り続けることによって、白焼けに似た症状になります（紫外線による表層角膜炎）。よく「雪盲」といわれるもので、医学的には「雪盲炎」といいます。雪の多いところに長時間いるときは紫外線をふせぐサングラスやゴーグルを使いましょう。
- Q 4……②：筋肉と脂肪はまったく別のものです。ですから筋肉が脂肪になることはありません。筋肉の主な成分はたんぱく質で脂肪は脂質です。筋肉は使わないと週間で25～30%おとろえるといわれていますので、ふだんから運動をしてきたえておきましょう。

でかけるときの服装




帽子 花粉が髪の手にはつきやすい

メガネ ゴーグル型がおすすめ

マスク 鼻と口をすきまなく

ツルツルした上着 花粉が落ちやすい

つらい花粉症 こうしてふせごう



家に入る前に 花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう

すいみんを十分に とって、ストレスをためないようにしよう

おうちの人と天気予報で 花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

天気予報 今日花粉

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥していて風がつよい