

ほけんだより 2月

平成30年
松山聾学校
保健室



今年の冬は、例年以上に寒さが厳しく、地域によっては経験したことのない雪や低温を経験した人もいるのではないのでしょうか。この寒さの影響からか、インフルエンザの流行がニュースでも度々報じられていますが、愛媛県全体の流行のピークは過ぎつつあるようです。
旧正月も過ぎ、春はもうすぐ。背筋を伸ばして元気よく過ごしましょう！



インフルエンザ警報発令中！！

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12日 ～18日 定点当たり報告数	7週	39.1	24.6	48.3	61.3	38.9	38.7	30.9	20.1
		警報	警報	警報	警報	警報	警報	警報	警報
	6週	45.0	22.2	66.9	52.5	52.5	38.6	28.6	26.3
		警報	警報	警報	警報	警報	警報	警報	警報
	5週	48.9	37.6	70.5	72.4	46.9	37.7	31.4	32.6
		警報	警報	警報	警報	警報	警報	警報	警報

今年は、A型B型そして別の型のA型と、3種類のインフルエンザが同時に流行するという珍しい

状況で、近年まれにみる患者数が報告されているようです。本校では、既に罹った人もいますが、校内

での感染の広がりは見られていません。ただ、一度罹ったからと言っても、他の型のウイルスに感染する

心配は残っているので、引き続き手洗いや咳エチケットで、「感染しない」「感染させない」心がけを、よろ

しくお願いします。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。
生活習慣病と言います

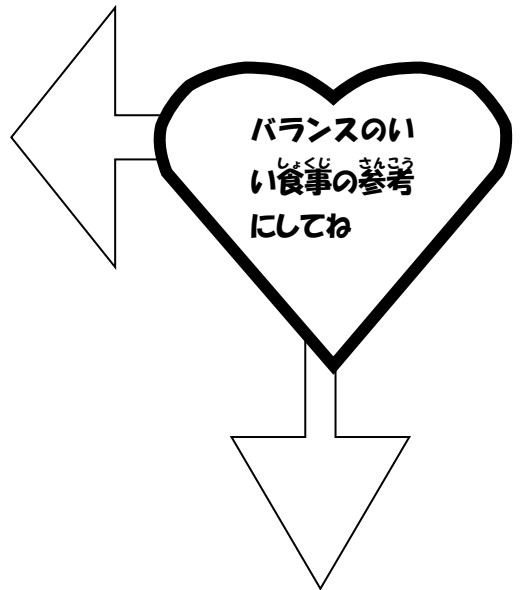


問題

納豆はなぜねばねばしている？

【こたえ】「発酵」という働きによって大豆が変化したから

「発酵」は、目に見えない微生物（菌）が食品にくっつき、成分を食べたり分解したりして、からだによい食品にパワーアップする作用のことです。栄養成分が増えたり、腸の中を整えて免疫力をアップさせ、カゼに負けないからだを作ります。発酵食品は納豆、みそ、ヨーグルトやチーズなどたくさんあります。好ききらいせず食べましょう。



冬に旬を迎える果物に、ビタミンCたっぷりのかんきつ類があります。カゼをひきやすい時期だからこそ、たくさん食べるといいですね。



みかん…皮をむいたあとの白い筋は「アルペド」といって、食物せんいがたくさん。

デコポン…頭がこぶのように出ているので「デコ」。みかんよりも多くのビタミンCを含んでいます。

ひよかん…ほかのかんきつ類と同じく、疲労回復に効果のあるクエン酸を含んでいます。



ビタミンCたっぷり! かんきつ類