

# 保健だよ！ 2月

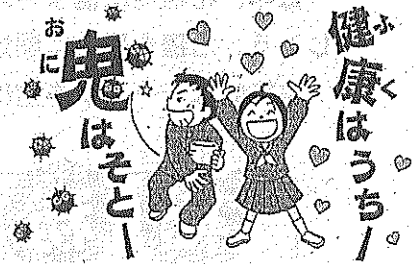
平成 24 年 2 月  
我孫子中学校  
保健室

2月3日は節分です。立春の前日を「節分」といいます。節分は「季節を分ける」という意味があります。季節の変わり目には邪気(病気や災いなどをもたらす悪いオニ)が入りやすいと考えられていて、それをはらうため、節分には豆まきが行われます。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

我孫子中でも、インフルエンザにかかる人が急激に増加しており、学級閉鎖も出ています。学級閉鎖の期間は、 unnecessary 外出は避けましょう。

また、朝から体調が悪い場合は、必ず体温を測り、37.5℃以上あったら、病院を受診しましょう。早退の場合の連絡方法も確認しておきましょう。

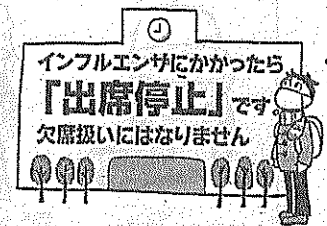


## 春まであと少し！！冬を元気に乗り切るポイント！

### 1. 感染症に気をつけよう！

空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行しやすい時期です。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎は欠席扱いにはなりません。かかったら、無理はせず、しっかり休養しましょう。周りの人にうつさないことも大切です。



### 2. 換気をしっかりしよう！

暖房器具を使うと部屋の空気が乾燥します。換気が不十分だと、二酸化炭素やかぜのウイルスが教室中にこもり、頭痛や吐き気、集中力低下の原因になります。寒くても、休み時間毎に換気をするよう心がけましょう。



### 3. 生活習慣を整えて免疫力を高めよう！

規則正しい生活習慣は、免疫力アップにつながります。しっかり睡眠をとり、バランスのとれた食事を心がけ、適度な運動を続けて体力をつけることが大切です。朝食もしっかり食べましょう。



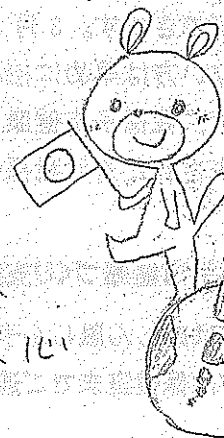
保健委員会から

2月になり、春も一刻一刻と近づいてきています。

しかし、寒さはまだ続きます。ここで気を抜くことなく、手洗いうがいをし予防しましょう。

また風邪をひいてしまった人はうつさないように、マスクを着用し、ゆっくり休み、早めに治すよう、心がけましょう！！

Let's try !!



# 花粉症…早めの対策を！


春先になると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目やのどのかゆみなどで多くの人を悩ませるのが「花粉症」です。花粉によるアレルギー反応で起こります。

毎年、花粉症に悩まされている人は、早めに病院で相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。治療を早めに開始することで重症化を防ぐことができます。

本格的なシーズンを前に有効な対処法を見つけておきたいですね。


## 花粉症

### 予防のポイント




できるだけ  
花粉を避けること！

外に出るとき




マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき




頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら




タオルやハンカチは清潔なものを  
こまめに洗い流す。  
手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと花粉がつきます！  
洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。

## 1年生のみなさんへ 麻しん(はしか)の予防接種はお済みですか？

### 麻しん(はしか)とは…

麻しんウイルスの感染によって起こる感染症です。春先から夏にかけて流行し、ウイルスの感染力も非常に強いため、免疫のない人が感染するとほぼ100%発症します。

麻しんに罹患した場合、特異的な治療法はなく、肺炎や脳炎等の重篤な合併症を起こすこともあります。そのため、予防接種を受けることによって、免疫をつけておくことが最も重要です。

### 中学1年生は3月31日まで無料で麻しんの予防接種が受けられます

平成20年から麻しん・風しん混合ワクチン(MR)は2回接種となりました。2回目の接種は、中学1年生と高校3年生が対象です。中学1年生のみなさんは、平成24年3月31日まで、無料で接種することができます。3月31日を過ぎると予防接種は有料(約1万円の自己負担)になります。まだ受けていない方は早めに接種するようにしましょう。3月に接種についての調査を行います。

接種の際には、我孫子市健康づくり支援課から送付されている予診票が必要です。紛失された方は我孫子市健康づくり支援課にお問い合わせください。

我孫子市健康づくり支援課(保健センター) TEL 04-7185-1126

〇文部科学省では麻しん風しん予防接種推進キャッチコピーを募集しています。応募希望の方は保健室までご連絡ください。

