

2月のほけんだまり

H24. 2. 1 発行 NO15
警国屋中学校 保健室

2月3日は「節分」です。節分とは、季節の分け目のこと。立春、立夏、立秋、立冬の前日のこと。いいよすが
立春の前日にあたる春の節分は、大みそか(新年の前日)のうら味をもつ特別なものでした。
豆まきの習慣も悪いことも遠い私、って新年を迎える行事に由来するそう。それだけ「春の来」
この意味が大きいのでいね。今年も警国屋学園のみんなに悪いことが近づきませんように。
もともと元気に明るく過ごせまうように。「鬼は外! 福は内!!」



—— 子どものころから始まっている —— 生活習慣病 ——



生活習慣病を起すのは、たとえ「かたふた食事、睡眠不足、運動不足」
それとタバコやお酒の飲みすぎなどのよくない生活習慣。
この生活習慣の1日1日の種々重なり、子どもの頃からカウントされています。

● 生活習慣病には...

高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満、脳卒中、一部のがんや心臓病など。

● メタボリックシンドロームとはちがうの?

メタボリックシンドロームとは、高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満の4つが重なった
状態のこと。お重い病気も起す危険が高くあるので区別しています。



● 予防するには...



よい生活習慣も積み重ねていく。心がけ次第で予防できます。
たとえば、栄養バランスを考えた食事、十分な睡眠、適度の運動
体重が増えすぎないように気を付けること、などなど。

遠い将来を考えたとしても、明日の自分のために
今日日も健康に大切に過ごしていきましょう。

生活習慣病予防週間
2月1日～2月7日

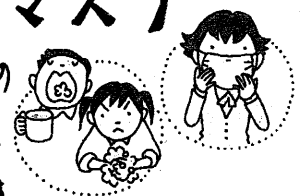
インフルエンザ 警報 発令中

1月25日(木)、広島県にインフルエンザ警報が発令されました。呉市でも流行が急速
に拡大し、学級閉鎖も行われ始めています。警国屋中には1月下旬よりインフルエンザ流行
の波が押し寄せています。これからが本番!! 油断せず、ひとりひとりが予防に努めまう。



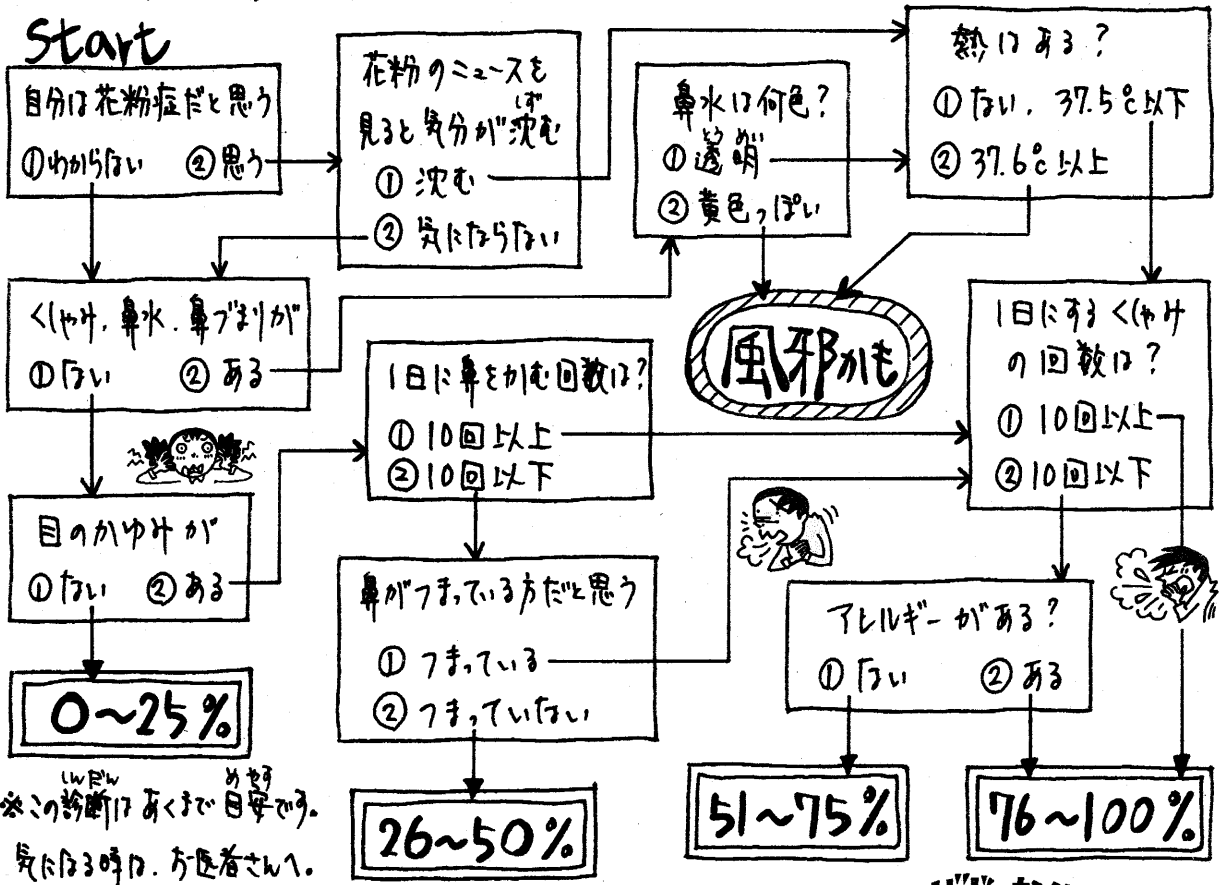
花粉症にも 手洗い・うがい + マスク

花粉症の人には辛い季節になってきました。手洗い・うがいといえは風邪予防の基本ですが、実は花粉症にも効果があります。外から帰るとき手と顔も洗い、うがいをして花粉も洗い流すと、鼻水やくしゃみなどの^{しつぱり}症状をやわらげることができまう。



風邪やインフルエンザもまだまだ進行中!! 手洗い・うがいプラスマスクで花粉とウイルスも^{ダブル}Wブロック!!

花粉症の疑い度 Check!! ~あなたは大丈夫?~



2012年春の花粉予測

広島県は、例年と比べて「多い」、「やや多い」と予測されている地域のひとつですが、大量飛散した昨年と比べると減少傾向のようです。しかし、気象庁は海面の水温が下がるラニーニャ現象が南米ペルー沖で発生したとみられると発表。(2011.1/10) 1月~2月にかけて寒さが厳しい日が多い可能性が高いため、スギ花粉の飛散開始時期は、例年よりも遅い、2月下旬頃になる見込みです。

