

保健だより 2月

和歌山市立西脇中学校

2月3日は『節分』です。漢字で書くとおり、季節の変わり目という意味で、春・夏・秋・冬、それぞれに節分がありますが、ふつうは、冬から春にうつりかわる2月の節分のことをいいます。

季節の変わり目には、悪い鬼が現れるという言い伝えから、鬼を追い払う行事が行われるようになりました。節分の豆まきも、その一つです。鬼とは、病気や悪いできごとのこと。季節の変わり目は、気温が変わりやすく、からだの調子をくずすことも多いので、気をつけようという意味もあるようです。かぜやインフルエンザが流行する時期だからこそ、健康管理には十分に気をつけてください。



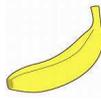
♡心を落ち着かせる食べもの♡

受験生のみなさんは、緊張の多い毎日が続きますね。いろいろなリラックス法がありますが、食べものの中にも緊張をやわらげる働きをするものがあります。

カギとなるのは『トリプトファン』という成分。トリプトファンには、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。



* 牛乳、乳製品



* バナナ



* 納豆



* 豆腐

トリプトファンは、食べものからとるのがちょうどよく、サプリメントなどで補給する必要はありません(とり過ぎは、体に悪い影響を与える可能性があります)。

食事の中に、『トリプトファン』を上手に取り入れて、焦る気持ちを落ち着かせ、勉強にのぞみましょう。

インフルエンザによる出席停止の取り扱いについて

以前、文書でお知らせしていますが、和歌山市では、医療機関で『インフルエンザ』あるいは『インフルエンザ様症状を呈するかぜ』と診断された人については、『インフルエンザによる欠席届』を提出された場合に限り、出席停止扱いとすることになっています。(H25年11月26日にこのことについてくわしく書いたプリントを配布し、ご家庭で保管しておくようにお知らせしています。)インフルエンザが完治して登校する際に、欠席届を提出するようにしてください。よろしくお願致します。

インフルエンザ、ノロウイルスにご注意！

インフルエンザが全国的な流行期に入り、浜松市の小学校や広島市の中学校では、ノロウイルスが原因の集団食中毒が発生するなど、冬場に多発する感染症への注意が必要な時期となっています。特に、受験を控えた3年生は、予防を徹底し、感染した場合には重症化させないように水分補給に気を配ってもらいたいと思います。

インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。1～4日を潜伏期間とし、発熱、頭痛、せき、咽頭痛、筋肉痛などの症状が出ます。嘔吐や下痢など消化器症状が見られる場合もあり、通常のかぜに比べ、全身症状が強く出やすいことが特徴です。

ノロウイルス

ノロウイルスは、激しい下痢や嘔吐を伴う食中毒や感染性胃腸炎を引き起こします。汚染された生の二枚貝などを食べたり、感染者の汚物を片付ける際、手指に付いたウイルスが食べ物を介して口に入ったり、空気中に飛び散ったウイルスを吸い込んでしまい感染が広がります。

和歌山県では、12月26日にインフルエンザの流行シーズンに入ったと発表し、和歌山市内でも昨年12月下旬から流行の兆しがあり、1月に入ってから罹患者数が急増して、学級閉鎖の措置を行っている学校もあります。本校でも、現在、少数ではありますが罹患者が出ています。

インフルエンザ、ノロウイルスの両方の予防として、薬局で売られている医療用マスク(サージカルマスク)の着用が有効だそうです。理由としては、インフルエンザは患者のくしゃみやせきの飛まつから感染するケースが多いので、ウイルスを吸い込まないようにするのが一番です。これは、空気中を舞うノロウイルスにも効果があります。

ノロウイルスの予防には、調理や食事の前、トイレの後などに流水でせっけんを使っていねいに手洗いすることも重要です。

どちらも、感染して高熱や下痢、嘔吐の症状が出た場合、水分を補給しないと脱水症におちいって重症化する恐れがあります。特に、排出された胃液や腸液に含まれるナトリウムなどを補給するために水分だけでなく、塩分を補うことも大切です。

食中毒やノロウイルスでは、最初は激しい嘔吐を起こし、次に下痢へと症状が移ることが多くみられます。嘔吐が少し治まったら薬局などで販売している経口補水液を積極的に飲むこともおすすめです。

今の時期は、朝から体調が悪いときは、無理をして登校せず、早めの休養を心がけてください！