ほけんだより 2月

令和５年　２月１日
高鍋西小学校 保健室

早いもので、あっという間に２月になりました。県内は「医療非常事態宣言」が発令されており、連日報告されている新型コロナウイルス感染者も、一時期よりは減少しておりますが、未だに２００人を超えている状況にあります。また、新型コロナウイルス感染症の他にインフルエンザも流行しており、油断できませんが、どちらも基本的な予防対策は、今までと変わりません。

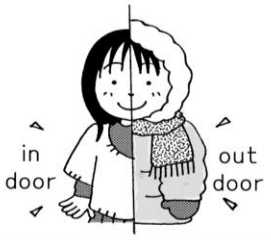
予防の基本である『丁寧な手洗い・マスク着用・換気』を継続しながら、３密（密閉、密集、密接）を避け、少しでも早く沈静化に向かうように全員で対策に取り組んでいきましょう。そして、自分の身を自分で守るよう、それぞれのご家庭での体調管理もお願いします。

寒い季節だって元気！

実践しよう！冬の健康生活

冬はカゼやインフルエンザの流行等もあり、特に体調管理に注意が必要な季節と言えます。寒さで外出がおっくうになり、つい運動不足なんてことにも…。また「寒い」と、それだけでストレスもたまりがちになります。心も体も健康で過ごせるように、以下のことに気を配ってください。

室内外の温度差に合わせた衣服の調節

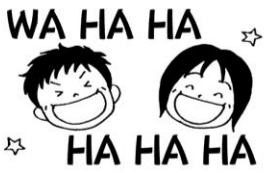


手洗いで感染症の予防

石けんでの手洗いで、
病気の予防に努めよう！

規則正しい生活習慣を続けて免疫力UP!

ストレスの発散を意図的に行ってみる



無条件に楽しい！と思えるものを探しておこう

2月1日～7日 生活習慣病予防週間

「高血圧」「がん」「糖尿病」･･･といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

生活習慣病の原因として、『運動不足』と『不規則な食生活』があります。現代は、車などの普及であまり積極的に歩いたり運動したりしなくても、生活できます。また、現代の食事は、コンビニエンスストアやインスタント食品等の普及で、簡単に食べたい物が食べられる状況にあります。便利な反面、生活習慣病にかかる人の割合は増えているのだそうです。

生活習慣病にならないためには、運動（動くこと）を心がけることのほかに、食に関する正しい知識を学ぶ必要もあります。先月は給食感謝週間がありました。学校では、給食の時間等に、次のようなことを指導しています。学校給食は、安全で、栄養バランスがとれるように考えられています。学校給食を通して、食に関する正しい知識を学ぶことはとても大切なことです。これから先もずっと健康的な生活を送るために、この機会に、食生活を振り返り、よいところは続け、悪い習慣は改善していけるよう、心がけてみましょう。

正しい生活習慣を身につけて、ずっとずーっと健康なからだ

※　むし歯も生活習慣病のひとつと考えられています。むし歯は放っておいても治りませんので、できるだけ早く治療しましょう！現在の治療率は９１％で、残り３９人です。
３月末までに、みんなで治療率１００％を目指しましょう！