

保健だより 2月



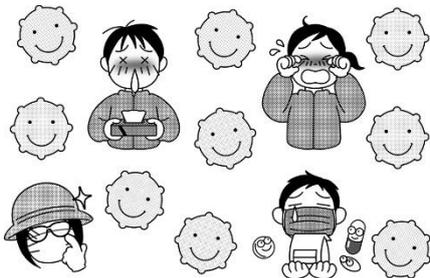
令和5年2月
北宇和高校保健室

県内の新型コロナウイルス陽性者の報告数は減少傾向にあります。依然として多い状況です。また、年明け以降、感染性胃腸炎の報告数も増加しています。調理・食事の前、トイレの後は液体石けんと流水で十分に手を洗い、感染を予防しましょう。

2月20日は「アレルギーの日」、17～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。



花粉の季節です。準備はOK?



今年も花粉のシーズンがやって来ました。四国のスギ花粉飛散のピークは、3月上旬から3月中旬、ヒノキ花粉のピークは3月下旬から4月中旬と予測されています。特に晴れて気温が高い日、乾燥して風が強い日、雨が降った次の日などは、大量飛散となる恐れがあるので注意しましょう。

花粉症になるかどうかは、体質も関係しますが、花粉にさらされた量が多いほど発症率は高くなるといわれています。今年は花粉飛散量が昨年よりもかなり多いと予想されていますので、新たな発症の予防には、できるだけ**体内に花粉を取り込まない**ことが重要です。また、すでに花粉症の症状が出ている人は、早めに治療を始めましょう。(粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると効果的です。)

【外出時の対策】

○マスク・メガネ・帽子で花粉との接触を防ぐ。上着はつるつるした素材のものを。

【帰宅後の対策】

- 家に入る前に、服や髪に付いた花粉をしっかり払い落とす。
- 手洗い・うがい・洗顔をする。
- 換気をするときは、窓を10cm程度開け、レースのカーテンをする。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、

花粉に強い体を作ろう！



花粉を99%カットする 魔法のマスク

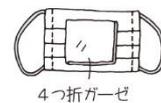
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

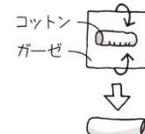
花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- ① 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下にあてる。
- ⑤ ②のマスクをつける。



4つ折ガーゼ



コットン
ガーゼ



生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥 満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から「太りにくい」生活習慣を作っていきましょう。

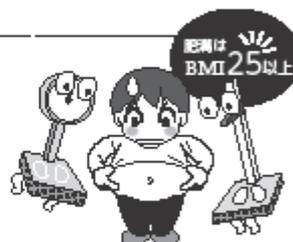
肥満チェック

肥 満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

$$【BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2】$$

例) 体重55kg、身長160cmの場合: $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$



生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

YES NO

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- 時々体重を測っている

YES NO

- 寝る時間・起きの時間を決め、守っている
- スマホやゲームは時間を決めている
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き



NOが多い人は

生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。**3つの柱**を意識してみましょう。

太りにくい生活習慣

3つの柱



食事

▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

主食 お米、パン、麺 など

主菜 魚、肉、たまご など

副菜 野菜、いも、海藻 など



▶野菜をたくさんとろう【目標：1日 350g】

100gの目安



トマト1個 ニンジン 1/2本 ブロッコリー1/2株

▶果物を毎日とろう【目標：1日 100g】

100gの目安



バナナ1本 リンゴ 1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。



運動

毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。