

保健だより 2月

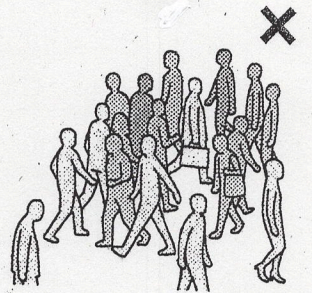
令和7年2月4日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護 田島陽子

寒い日が続いています。

2月は1年で最も寒くなる月と言われています。そして、日本中でインフルエンザが猛威を振るう時期です。区内でもインフルエンザによる学級閉鎖の報告がありました。安方中学校は、今のところインフルエンザにかかっている人はいません。

休日は、人が多い場所への外出はできるだけ避けインフルエンザに感染するリスクを減らしましょう。そして、これまで以上にしっかりと手洗い・換気等の感染予防を行ってください。

何度も言いますが、校内の感染症まん延防止のためにも、朝の健康チェックをしっかりと行い、体調が悪かったりかぜ症状があったりしたときには無理をしないで登校を控えてください。



心の鬼を追い払おう

みんなの心にこんな鬼いませんか？

2月2日は節分でした。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外、福は内」と豆をまきます。家から追い出したい鬼ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

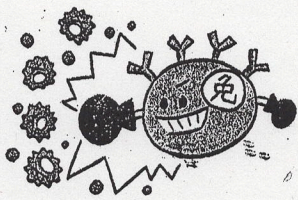


鬼退治

いろいろな鬼がいますね。

今年の節分は終わってしまいましたが、自分の心の中にいる鬼は、いつでも自分次第で退治できます。鬼退治ができれば、きっと、もつともつと福が来ますよ。

果物を食べるとのどがかゆい？



果物や生野菜を食べた時に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？

この症状は、『口腔アレルギー症候群』と呼ばれて、花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や生野菜の持つ成分とがよく似ているため体が間違えて過剰に反応して、口腔のアレルギー症状を引き起こしてしまうのです。



対策は、医療機関を受診したうえで、原因となる物質を確認し摂らないようにすることです。ただし、加熱すれば食べられることもあるので、お医者様と相談しながら対応しましょう。

症状をおこしやすい組み合わせ

- スギ・ヒノキ □ナス科 (ナス・トマト・ピーマン)
- イネ □ウリ科 (メロン・スイカ)、マタタビ科 (キウイ)
- シラカバ・ハンノキ □バラ科 (リンゴ・モモ・ナシ・アーモンド)
セリ科 (セロリ・にんじん)

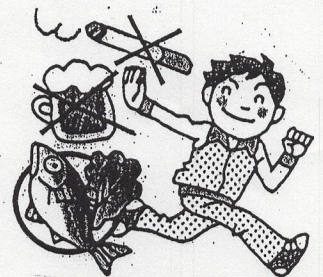


『がん』リスクを減らす 5 つの方法

がんは、日本人の死因第1位

がんは、治ることのないとても怖い病気と思っている人も多いと思いますが、6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。さらに、がんになるリスクを減らすためにできることがあります。

自分たちには、まだまだ先の事だから関係ないと思わずに、今のうちから覚えておいてできることは実行し、あなたたちが将来誰もががんにならないようになってほしいです。



1. 禁煙

喫煙はがんの原因第1位 たばこの煙を避ける

2. 節酒

お酒はほどほどに

3. 食生活

塩辛い食品は控える 野菜や果物を摂る
熱すぎる飲み物は冷ましてから

4. 適正体重の維持

肥満もやせすぎもダメ

5. 体を動かす

毎日60分の歩行 週に60分程度の運動