

ほけんだより

2月

上峰中学校
保健室
R7年2月

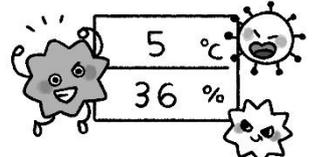
感染症に気を付けて！

インフルエンザなどの感染症が流行する時期です。嘔吐や下痢などの症状が特徴である感染性胃腸炎にも警戒が必要です。1月と比較すると、現在は校内の感染症の発生は落ち着いていますが、高校入試や学年末考査などの大切なイベントを控えていますので、より一層、体調管理に気を付けましょう。

1月 感染症報告者数

インフルエンザ……………9人
新型コロナウイルス…2人
水痘……………2人
感染性胃腸炎……………1人

気温や湿度が下がると…



ウイルスは活発に！

花粉症について

「目がかゆい」「くしゃみが良く出る」そんな人はいませんか？もしかしたら花粉症かもしれません。今まで花粉症で悩んだことなんてなかったのに、急に発症する人もいます。つらい症状で悩んでいる人は、医療機関で相談しましょう。

主な症状は？

- ◇くしゃみ
- ◇鼻水
- ◇目のかゆみ・充血

花粉はいつ多くなる？

- ◇晴れて、気温が高い日
- ◇空気が乾燥して、風が強い日
- ◇雨上がりの翌日

対策は？

- ◇手洗い・うがい・洗顔
- ◇マスク・メガネの着用
- ◇ツルツルした素材の服を着る



2月6日は「海苔の日」

日本人は、昔から海苔をよく食べてきました。なんと大宝律令（701年2月6日）にも、租税として初めて海苔が登場したと記されています。平安時代には貴族の食べ物として珍重され、一般に広く食べられるようになったのは江戸時代からです。

ところで、海苔には、多くの栄養

素が含まれています。まずは、食物繊維。ビタミンC、ビタミンB1、B2、タンパク質、さらに肝臓の働きを助けるタウリンなども豊富です。海苔はこんなに栄養があるなんて、ビックリですね。これからも、海苔を食べて、おいしく元気に暮らしましょう！

