

# 保健だより



平成22年2月2日  
四谷中学校 保健室

## 寒い日が続いています…体調管理を忘れずに！

冬休みが終わったと思ったら、あっという間に2月です。卒業や進級に向け、過ぎた時間を振り返りながら、新しい季節への思いがふくらむときですね。寒いのでかぜをひかないように気をつけて、1日1日を大切に過ごしていきましょう。



## 四谷中のインフルエンザ流行状況



1月中から始まり、四谷中学校でもインフルエンザが流行しつつあります。保健室でも急に熱が高くなったり、だるさを訴えている人が見られます。

### <1月11日～2月1日までの状況>

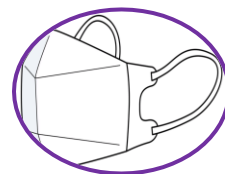
インフルエンザになった人…	14	名
37.5℃以上の高熱で早退した人…	10	名

### <こんな症状がみられました>

<input type="checkbox"/> 急な発熱 (37.5℃以上)
<input type="checkbox"/> 悪寒 (おかん)
<input type="checkbox"/> 全身のだるさ <input type="checkbox"/> のどの痛み など

これからまだまだ流行するといわれているインフルエンザ。特に3年生は受験を控えている人も多いはず。予防法は覚えていますか？おさらいしてみましょう！

- ① 十分な手洗い
- ② 10秒以上のうがい
- ③ 十分な睡眠
- ④ マスクの着用

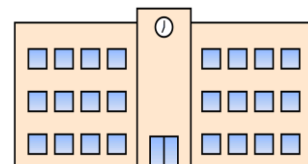


## 保護者の皆様へ ～出席停止について～

学校保健安全法に基づき、医療機関より「インフルエンザ」と診断された場合は、**出席停止**となります。治癒後の登校は、学校から渡される健康カード（男子はうぐいす色、女子はピンク色）にある「6、学校伝染病治癒証明」の欄に医師からの許可印をもらってからとなります。

インフルエンザと診断された場合は、学校にご連絡ください。よろしくお願ひ致します。

<連絡先> 四谷中学校 3358-3771 担当：養護教諭 鳥居



## 花粉情報2011

# 今年は大量に

猛暑だった去年の夏は、スギやヒノキの花芽がよく育ったため、この春に飛ぶ花粉の量はかなり多く、東海・近畿の一部では去年の10倍、その他の地域でも2~5倍ぐらいになると予想されています。

(参考：2010年10月16日付 朝日新聞)

花粉の少なかった去年の春は、症状が軽かった人も、今年は悪化する可能性があります。

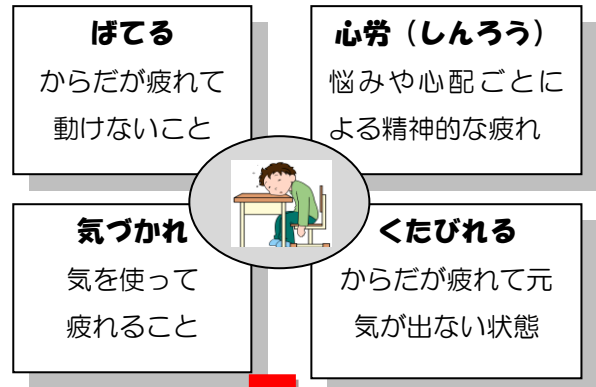


テレビや新聞などの花粉情報をチェックして、メガネやマスクなどの対策をとり、症状の重い人は、早めに医師に相談するようにしましょう。



# 疲れの種類いろいろ

あなたの疲れはどれでしょう？



心と体を休めてあげることが必要です。



# チョコレート 「ちょこ」っと食べて健康効果

2月14日は「バレンタインデー」です。チョコレートといえば、最近では主な原料のカカオに含まれる

「ポリフェノール」が注目されています。

## <主な効能>

どうみゃくこうか  
動脈硬化を防ぐ



ガン予防への効果が期待されている

ストレスの解消に役立つ

中央アメリカでは、古くからカカオの粉を水や湯で溶かして飲んでいました。カカオの苦みを消すために、トウガラシを加えていたとか。今の甘いチョコレートからは、想像できませんね。ヨーロッパでも、昔は医師が調合し、薬のように使われていたそうです。

今では、さまざまな種類のチョコレートがあり、食べ方のバリエーションもいっぱいありますね。健康に良い成分が注目されていますが、**脂肪分やカロリーが高いので、食べすぎには要注意！**

「ちょこ」っと食べるのが、いいですね。