

ほけんだより 2月

平成 26 年 2 月 13 日 広島市立祇園中学校 保健室

立春が過ぎて、暦の上では春ですが、実際は、本格的な冬の寒さが続く日々です。世間ではインフルエンザの流行がピークを迎えつつありますが、祇園中では1～3名程度で推移しています。インフルエンザよりも、腹痛や吐き気で欠席する人が目立っています。どちらにしろ、手洗い・うがい・睡眠・栄養が健康維持には大切です。3年生はもちろん、1・2年生もテスト週間がひかえていますので、十分気をつけて過ごしましょう。



体調不良による欠席者

1年4名 2年7名 3年3名
(2月13日現在)
発熱・腹痛・吐き気・気分不良など
内 インフルエンザ罹患者数
2年2名

インフルエンザ罹患者のべ人数 (1月から現在まで)

1年2名
2年5名
3年1名



チョコレートが一番 たくさん食べる国は?

国民1人当たりのチョコレート
年間消費量がいちばん多い国は?

- ①イタリア
- ②フランス
- ③ドイツ



2012年の世界のチョコレート消費量は、日本が41.1kg、フランスが9.8kg、ドイツが10.6kg、イタリアが11.6kgです。

参考：日本チョコレート・ココア協会ホームページ「世界主要国チョコレート菓子生産・輸出入・消費量推移」

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる?

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは?

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は?

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる?

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは?

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は?

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる?

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは?

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体をしめつけているとき。



対策は?

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる?

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは?

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。

対策は?

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。

