

2月は春のように暖かい日もあり、寒暖差が大きくなりました。花粉も本格的に飛び始めました。花粉症の人は対策できていますか？特に、雨の後の晴れた日には多く飛ぶので注意しましょう。

新型コロナウイルス感染症はワクチンの接種が始まりました。感染者数も一時期に比べてかなり減ってきていますが、一般に広くワクチンが打てるようになるのはまだまだ先のようにです。みなさんも中学生とはいえ、感染症の予防にたくさん協力してくれました。マスクの着用や、手洗い、消毒、三密を避けるなど、新しい生活様式はもう当たり前前となっているのでしょうか？まだしばらくこの生活が続きますが、この一年、感染症にかからないよう努力した自分に‘はなまる’をあげてくださいね。今年度の残り一カ月も元気に過ごしましょう（^^）

—こんな日は花粉が多く飛びます—



晴れて乾燥した日



雨の日の翌日



日中の最高気温が高い日

## 保健室の1年

今年度（6月～2月末まで）保健室を利用した人は800人でした😊  
来室者数が1番多かった月は10月でした！

### 多かったケガは？(外科)

- 1 擦り傷
- 2 打撲（頭部以外）
- 3 捻挫

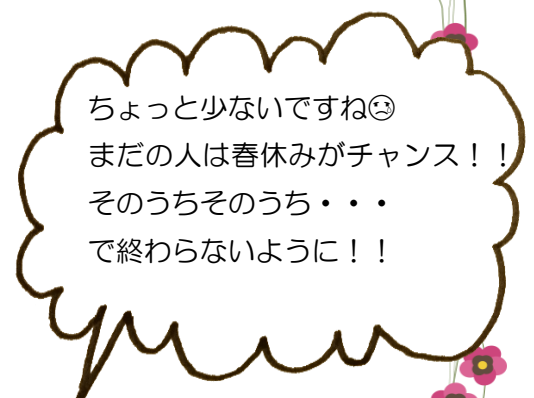
### ケガの部位は？

- 1 手・指
- 2 左ひざ

### 多かった体調不良は？(内科)

- 1 頭痛
- 2 悪心嘔吐（悪心のみ含む）
- 3 腹痛

\*ケガは火曜日が多く、体調不良は月曜日が多かったです



ちょっと少ないですね😊  
まだの人は春休みがチャンス！！  
そのうちそのうち・・・  
で終わらないように！！

### むし歯(C)を治療した人は？

12人／52人

# 未来の健康と生活習慣病について

生活習慣病は、長い間続けてきたよくない生活習慣によって起きてしまう病気のことです。

心臓や脳の病気、また高血圧や動脈硬化、脂質異常症、他にも糖尿病などがあります。

中学生の今は何ともないかもしれませんが、「未来の健康は、今、毎日の生活の積み重ねの上にあります」。大人になって後悔することのないよう気をつけましょう。

## 食事



気をつけることの1つは食生活。チェックしてみよう。

- ☐濃い味のものをよく食べる
- ☐野菜をあまり食べない
- ☐朝ご飯を抜くことが多い
- ☐夜食をよく食べる
- ☐毎回、おなかがいっぱいになるまで食べる
- ☐早食い
- ☐ファストフードやコンビニのものをよく食べる

## 運動



2つ目は運動です。食べ物からのエネルギーと生活や運動で使うエネルギーがほぼ一緒だと理想的。運動不足の場合はエネルギーが脂肪として蓄えられてしまいます。その結果、糖尿病や高血圧脂質異常症などのリスクが高くなります。

- ☐ほとんど外で遊ばない
- ☐休日も家でゲームをすることが多い
- ☐階段よりエスカレーターなどを使う

## ロコモ



ロコモティブシンドローム（略してロコモ）を聞いたことがありますか？骨や関節、筋肉が衰えて、立ったり歩いたりがうまくできなくなることです。予防のためには若いころからの食生活や運動習慣が関わってきます。栄養バランスよく食べ、適度な運動を行うことが大切です。

## 歯みがき



歯を失くす原因で一番多いのが‘歯周病’です。

- ☐朝起きた時に口の中がネバネバする
- ☐歯を磨くと血が出る
- ☐口臭が気になる
- ☐歯ぐきが赤くはれている

当てはまるものはありますか？歯科検診で歯肉炎を言われたら将来の歯周病にも要注意です。早めに診てもらいましょう。