

# ほけんだより2月

2月3日は節分！病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。気温差が激しい毎日ですが鬼は外へ出して体調管理に気を配りましょう。



## 花粉症シーズンの到来じゃ～！！



### 花粉症の経済損失は1日2000億円越え！？

花粉症が原因で仕事を休んだり、パフォーマンスが低下することによる経済的損失は1日あたり約2215億円に及ぶという調査結果があります。鼻水が止まらない、目がかゆい、頭がボーッとする・・・こんな状態では皆さんも勉強や部活に集中できませんよね。花粉症は早いうちから対策することによって症状の悪化を抑えることができます。毎年花粉症でつらい思いをしている人は今のうちから対策を始めましょう！

### 花粉症には早期受診が効果的！



メリット①「症状が出る期間の短縮」

症状が出る前、又は症状が軽いうちから治療を開始することで様々なメリットが！！花粉症の症状を軽くできるため、結果的に薬の量も減らすことができます。

メリット②「症状を軽くする」

メリット③「薬の量が減る」

四国地方は2024年は2月上旬～中旬には飛散開始と予想されてます



### 花粉症対策の基本は

「いれない」「つけない」「持ち込まない」



メガネや帽子、マスクで花粉を体内に「いれない」  
花粉除去スプレーや花粉が付着しにくい服で身体に「つけない」  
家に入る前に花粉を落として家の中に花粉を「持ち込まない」



憂鬱な花粉症シーズンも早めの対策で快適に！

## 生活習慣病予防月間「少食」

「腹八分目に医者入らず」ということわざを知っていますか？健康のためには食欲に任せて満腹まで食べずに、腹八分目くらいまででやめておくのが良いという意味です。暴饮暴食や塩分・糖分の取り過ぎは健康には悪影響！食事療法という言葉があるように、いつの時代にも健康には食事が重要です。

### 食事は腹7～8分目

お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめて、腹7～8分目でとどめるよう心がけましょう。例えば、朝食を抜いてしまうと昼食でドカ食いしてしまう原因となります。また、寝る前に夜食をとると太る原因にもなり身体によくありません。食事は、できるだけ決まった時間にとりましょう

### 多種少食を心がける

最も望ましい組み合わせは、「主食＋汁三菜」といわれています。一汁三菜の「三菜」は、いわゆるおかずのことですが、肉・魚・卵・大豆などを使った主菜を1つ、野菜、いも、豆、海藻などを使った副菜を2つです。これに適量の果物と乳製品をプラス。偏食をせず、まんべんなく沢山の種類の食材をとることが大切です。

### 食物繊維を豊富に

食物繊維は消化されずに小腸を通って大腸まで達する成分で、便秘の予防、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下などの効果があります。日本人の食事摂取基準（2020年版）によると食物繊維の目標量は、18～64歳では1日あたり男性21g以上、女性18g以上とされています。

#### 食物繊維が豊富な食材例

ごぼう 5.7g	干しいたけ 46.7g	わかめ(乾) 32.7g	大豆(国産/乾) 17.9g
-------------	----------------	-----------------	-------------------

\*可食部100g当たり

### 20回以上良く噛んで

早食いすると、消化に悪いだけでなく必要以上に食べ過ぎてしまいます。ひと口を20回以上噛んで、ゆっくり食事を楽しみましょう。

### 3つの「白」を控える

1つ目は精白してある白米・白パンの「白」、次は食塩の「白」、そして3つ目は砂糖の「白」です。いずれも食べすぎ、摂りすぎに注意してください。特に1日の塩分は男性7.5g未満、女性6.5g未満に抑えましょう。

## インフルエンザ警報 発令中



インフルエンザの出席停止手続きに必要なもの

- ①出席停止証明書→担任の先生又は保健室で用紙がもらえます
- ②病院や薬局で処方された薬の説明書（タミフルなどの抗インフルエンザ薬が記載されたもの）などのインフルエンザに感染したことがわかるもの

病院には証明を求めなくてOK

出席停止解除後、速やかな届出の提出にご協力お願い致します