

保健だより2月

北塩原村立裏磐梯中学校
平成30年2月1日（木）
文責：養護教諭 菅野 楓

大寒を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。県内ではインフルエンザ罹患率1月中旬くらいから急激に増加し、現在も注意が必要な状況です。裏磐梯地区では現在、インフルエンザ等の感染症は落ち着いていますが、今後も感染性胃腸炎などの感染症予防の徹底をお願いいたします。

【2月の保健目標】

- かぜ・インフルエンザを予防しよう
- 生活習慣病を予防しよう



メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満とも呼ばれ、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の症状が複数出ている状態を言います。動脈硬化を起こすなどのリスクの原因になります。

かぜ・インフルエンザが流行っています

今期のインフルエンザはA型とB型の同時流行が特徴です。また、インフルエンザの特徴である「高熱がでる」ことがなく罹患している場合も目立ちます。また、インフルエンザに罹患した人でも型が違えば、またインフルエンザに罹患してしまうこともあります。

予防接種はあくまでも罹患したときに症状が軽く済むというものです。「予防接種をしているから大丈夫」と油断せず、手洗い・うがい・マスクなどの予防を心がけてほしいと思います。また、お子さんの体調が良くない場合、無理をさせず、医療機関の受診をお願いいたします。

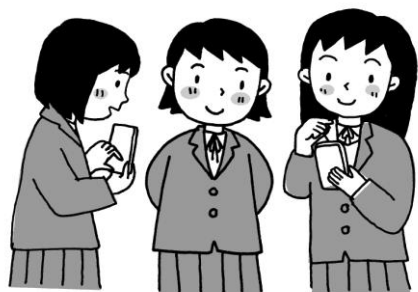


＜A型とB型の症状の違い＞

A型・・・38℃以上の高熱、悪寒・寒気、体の痛み、咳や喉の痛み、頭痛が急激に現れる。

B型・・・下痢や吐き気など消化器系の症状が出やすい。高熱が出ずに微熱や平熱であることもある。

大事にしたい…顔を合わせての“対話”



近年、情報技術がますます発達し、私たちの日常の中でさまざまな形で活かされています。特にネットにまつわるパソコンやスマホ、メール、SNS等、多くの人にとっては生活に不可欠なツールとなっています。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話した方がよいこともメールやSNSで...となってしまうこともあります。伝えたいことが本当に伝わっているのでしょうか？もしかしら、パソコンやスマホの向こう側でつながっている“誰か”は本当に自分が思い描いている人ではないかもしれません。

相手とのすれ違いとは、時に「違和感」から「誤解」「疑念」につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションがとれる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う“対話”を大事にしたいですね。