ほけんだより２月

H30・2月　西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

「インフルエンザ流行中」

インフルエンザが猛威を振るっています。厚労省の１月26日の発表によると、推計患者数は全国で約283万人。今の調査方法となった1999年以降で過去最多とのこと。複数の型のウイルスが同時流行し、患者数が多くなっているようです。本校でも１月26日のインフルエンザと思われる出席停止の生徒が30人（合計53人が欠席）でした。手洗い・うがい・マスクの着用、部屋の換気をし、予防を心がけてください。十分な休養・規則正しい生活で体力をつけてウイルスに負けない体つくりを！！

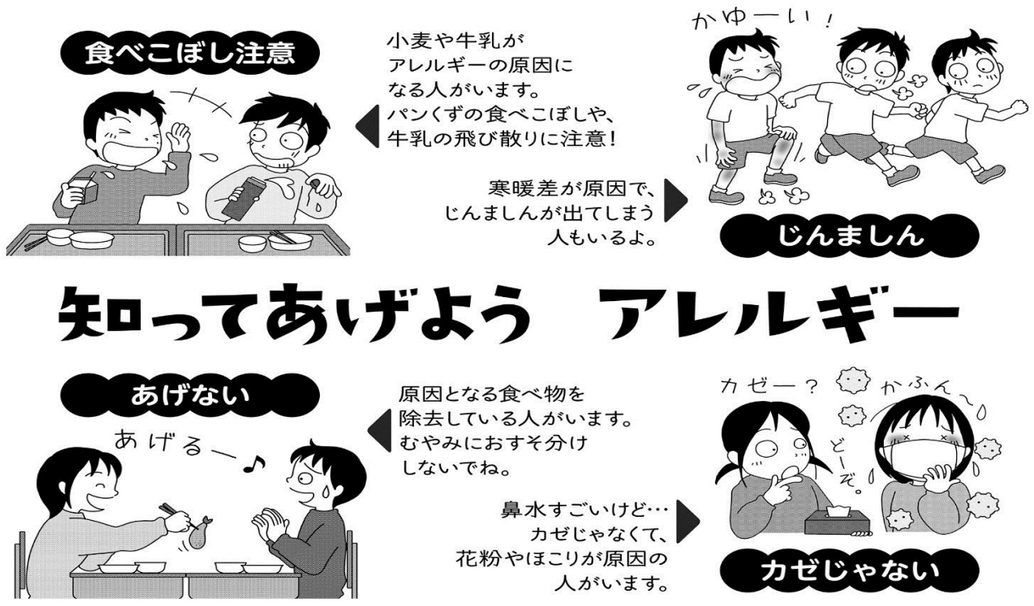
「いよいよマラソン強歩大会です」

２月９日（金）はマラソン強歩大会です。インフルエンザが流行中の中、皆さんの健康が気になります。当日には元気よく走れるように、体調管理をしっかりしてください！！
※中学生は当日、必ず「健康観察カード」の提出をお願いします。（保護者印を忘れずに）

冬の登校・思わぬ怪我に注意して！

まだまだ寒い日が多く、朝起きるのもつらい時期ですが、元気に登校できていますか？この時期は道路に雪が積もったり、凍ったりして足元に注意が必要なことがよくあります。特に雪の日はいつもより早く家を出る方が余裕を持って登校でき、急いで転んだりすることも防げます。武台生によくあるのは、自転車での登校中、残雪や氷で滑って転倒してしまう例です。危険な場所は察知し、自転車から降りて登校してきましょう。また、寒いとポケットに手を入れてしまいがちですね。転倒した場合、すぐ手が出ずに、顔に傷を負ってしまい危険です。

アレルギーを知ろう！

２月20日はアレルギーの日です。アレルギーとは私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が入ってきた異物に対して過敏に働くことで、様々な症状が出てきてしまうことを言います。

最近では子供の食物アレルギーが大きな問題として取り上げられているので、聞いたことがある、又は実際に自分や友達・兄弟にアレルギーがある（あった）という人も少なくないでしょう。他にも皆さんがよく知っている花粉症・ピアス（金属）によるかぶれなどもアレルギーの一種です。