

# ほけんだより 2月号

令和2年2月6日(木)  
宗像市立大島学園  
保健室 川野はるか

3学期もあっという間にあと2カ月を切りました。生活リズムは戻りましたか。これからの季節は、寒さが増したり急に暖かくなったりして、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に登校しましょう。

## 新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生について

新型コロナウイルス関連肺炎についてのニュースがテレビでも毎日流れています。SNSなどで不確かな情報も多く飛び交っています。厚生労働省・県や市のホームページに最新の状況が載っています。過剰に心配することなく、正しい情報を取り入れるようにしましょう。

### ◆新型コロナウイルスの予防はどうすればいいの？

現在、新型コロナウイルスは感染経路が明らかになっていませんが、咳エチケットや手洗いなどいつも通りの感染症対策が重要です。まだまだインフルエンザや嘔吐下痢症の心配もある季節です。引き続き、予防をしっかりとっていきましょう。



～宗像市ホームページより～

## 新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生について

更新日：2020年02月03日

### ■ 新型コロナウイルスによる肺炎について

中国（武漢市など）において、新型コロナウイルスによる肺炎が多数発生し、日本国内においても複数報告されています。感染予防および拡大防止のために、風邪やインフルエンザ等と同様に、外出時のマスクの着用、咳エチケットの遵守、手洗い・うがいの徹底等の対策に努めていただきますようお願い致します。

2月2日現在、福岡県内における新型コロナウイルスによる肺炎は確認されておりません。

### ■ 症状のある人は

以下の全てに該当する人は、必ず事前に下記相談窓口へ連絡し、医療機関を紹介してもらいましょう。

1. 37.5度以上の発熱
2. 咳、呼吸困難などの呼吸器症状
3. 中国への渡航歴がある、もしくは「中国への渡航歴があり、発熱および呼吸器症状のある人」との接触がある

トップページのメニューから「健康・保険・福祉・子育て」の項目をクリックすると、新着情報で閲覧することができます。

# 花粉シーズン到来！！

**でかけるときの服装**

**帽子**  
花粉がつかみやすい  
髪の毛には花粉がつかみやすい

**メガネ**  
ゴーグル型がおすすめ

**マスク**  
鼻と口をきちんとおおうこと、すきまなく

**ツルツルした上着**  
花粉が落ちやすい

## つら～い花粉症 こうしてふせよう

**家に入る前に**  
花粉をおとそう

**外から帰ったら、顔を洗って、うがいしよう**

**すいみんを十分に**  
とって、ストレスをためないようにしよう

**おうちの人と天気予報で**  
花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

**天気予報**  
今日の花粉

**【花粉が飛びやすいとき】**

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥していて風が強い

### 【花粉症の方へ】

今、インフルエンザ・受験対策に加え新型コロナウイルスの発生によりマスクが入手困難になっていたり、価格が高騰・購入制限がかかったりしているようです。早めに対策をしておきましょう。

また、感染症予防のために教室の換気をしています。花粉が多い日や窓を開けて欲しくない時のために身近な人には花粉症である事を伝えておくとうれしいですね。



### 保健室のつぶつぶやき

今回のつぶやきはイベントについてです。

3日は中津宮で節分がありました。学校からは1・2年生が参加し、それぞれ豆やおかしなどをもらってニコニコで帰ってきましたよ。最近はお買い物に出かけると、どのお店もバレンタイン一色になっています。楽しみにしている人も多いのではないでしょうか。楽しみがあると生活にメリハリがでますね。

そしてずっと海にいる海上自衛隊は“毎週金曜日はカレー”という決まりがあるのだそうです。曜日の感覚を忘れないための決まりだそうです。毎週食べても飽きないくらいに美味しく、隊員の方々の楽しみになっているそうですよ。

楽しみは自分でつくってもイベントに乗っかってもいい！大きな学校行事がない2月。中学部のみなさんはどのように過ごしますか？受験組はもう少し！今の頑張りが春の楽しみにつながりますように♪



### チョコレートの効用

本命チョコに義理チョコ、友チョコ…。この時季には口にする機会も多いのではないのでしょうか。チョコレートの原料はカカオ豆ですが、その中に含まれるカカオ・ポリフェノールには、動脈硬化やがんを予防する働きがあるといわれています。また、カカオ豆にはテオブロミンという成分もありますが、これにはリラックス効果や集中力、記憶力を高める作用もあるとか。チョコレートは受験生が気分転換につまむのに、ちょうどよさそうですね。ただし、いろいろ効用があるとはいえ、やはり食べすぎには注意が必要です！