



保健だより 2月

令和5年度 第9号
2024.2.2(金)
加美農業高校保健室

2月の保健目標

心身の健康な生活を実践しよう



2月3日は「節分」です。そして、2月4日は「立春」で暦の上では春の始まりです。暖かく過ごしやすい日もあれば、まだまだ防寒対策が必要な寒い日もあります。体調管理が難しい時期ではありますが、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、その他の感染症も流行っているため、引き続き感染対策を行いましょう！

感染性胃腸炎に気を付けよう！

○感染性胃腸炎とは

感染性胃腸炎は、「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」とも言われ、ウイルスや細菌が原因で起こる胃腸炎の総称を感染性胃腸炎といいます。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは少量(10~100個)で感染する恐れがあり、非常に感染力が強いのが特徴です。

○感染経路

ウイルスの付いた手、ドアノブ、嘔吐物、便から感染します。

○感染性胃腸炎の症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等が主な症状です。



がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

② 節酒

未成年の飲酒は
もちろん×

③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる



④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

⑤ 体を動かす

週に
60分程度の
運動をしよう

意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましよう。