

冬休みが終わったと思ったら、あっという間に2月ですね(°o°)
日も少しずつ長くなり、春へのカウントダウンが始まっているようです♪
春に向けて元気なスタートをきくことができるよう、
卒業や進級に向け、それぞれ過ぎた時間を振り返ってみましょう♪
とはいって、まだまだ寒い日が続きます！
引き続き、風邪やインフルエンザの予防に努めましょう★



インフル猛威。福井は定点あたり患者数が全国最多

インフルエンザが北陸でも猛威をふるっている。3県の定点医療機関(128カ所)での患者数は、1月16~22日の1週間で前週の4倍超となる3975人。23~29日の週も福井県で2396人、富山県でも1229人とさらに増加が続き、各県は2月上旬が流行のピークとみて、注意を呼びかけている。

福井県は25日、定点あたりの平均患者数が平均59.88人と30人を超える「警報」を発令。国立感染症研究所のまとめによると、この週、47都道府県で最も多かった。25.63人だった石川県も26日付で注意報を発令した。この時期の増加傾向は例年と変わらないものの、3県の担当者はいずれも流行は当面続くとみている。

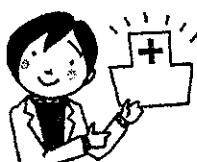
今年は5シーズンぶりに「A香港型」が全国的に流行の主流。金沢大の市村宏教授(ウイルス学)は同型の特徴について「昨シーズンに流行した新型に比べ、病原性が強い」という。この時期に流行するのは、ウイルスの侵入を防ぐなどの粘膜の働きが空気の乾燥で弱まるため。北陸は太平洋側と比べて屋外の湿度は高いが、暖房をエアコンに頼ると室内が乾燥し、感染が広がりやすくなる。(2012年2月2日 朝日新聞デジタル)

石川県でも第4週(1月23日~29日)で47.42人となり、警報が発令されています！

警報は、大きな流行の発生・継続が疑われる事を示します。

- ◆手洗い、咳工チケットの励行。
- ◆症状がある場合には、最寄りの医療機関に早めに受診すること。
- ◆体温が37.5℃以上ある場合には、登校を自粛。

ご協力お願いします！



65回生及び保護者の方へ

ほけんじつより

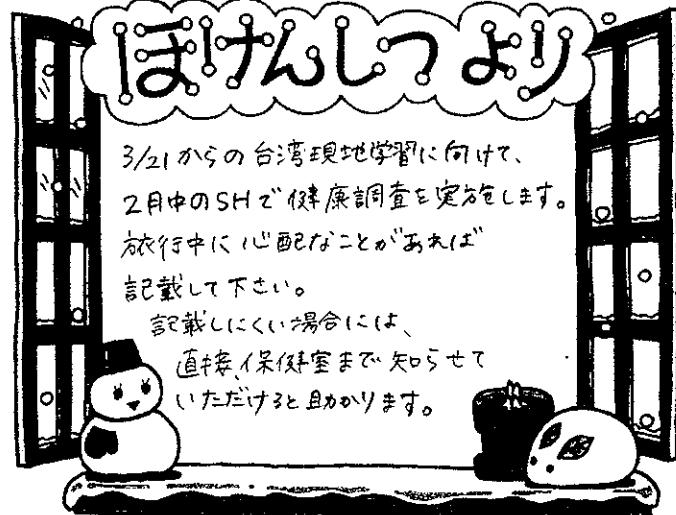
3/21からの台湾現地学習に向けて、
2月中のSHで健康調査を実施します。

旅行中に「日本語なことが“あれは”

記載して下さい。

記載しにくい場合には、

直書き(保健室まで矢印させて
いただければ)と且かになります。



本校の流行状況は…

1月	4人
2月	1人 (2月7日現在)

チェックしてみよう！！

あなたは花粉症！？ A → B →

自分は花粉症だと思いますか？
A 花粉症だと思う
B 専門家

花粉症のニュースを見ると、気持ちが暗くなりますか？
A なる
B 特に気にならない

熱はありますか？
A ない or 37.5°C以下
B 37.6°C以上

鼻水は何色ですか？
A 透明
B 黄色っぽい

くしゃみ、鼻水、鼻づまりがありますか？
A ある
B ない

1日に鼻をかむ回数は何回くらいですか？
A 10回より多い
B 10回より少ない

1日にくしゃみをする回数は何回くらいですか？
A 10回より多い
B 10回より少ない

目のかゆみがありますか？
A ある
B ない

鼻はつまっているほうですか？
A つまっていない
B つまっている

アレルギーはありますか？
A 特にない
B ある

花粉症の疑い
0%～25%

花粉症の疑い
26%～50%

花粉症の疑い
51%～75%

花粉症の疑い
76%～100%

*この診断はあくまでも目安です。気になる場合は、お医者さんに診てもらいましょう！

『症状』



『対策』

出かける前に	こんな日は要注意▼	出かけるとき	帰ってきたら				
情報をチェック <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> テレビで <input type="checkbox"/> 新聞で <input type="checkbox"/> インターネットで ●環境省花粉観測システム http://kafun.taikei.go.jp/ ●日本気象協会花粉情報 http://tenki.jp/pollen/ 	▼こんな日は要注意▼ <table border="1"> <tr> <td>口 暇があれば くもり</td> <td>口 気温が高く、湿度が低い</td> </tr> <tr> <td>口 風が強い</td> <td>口 午後1時～3時ごろ</td> </tr> </table>	口 暇があれば くもり	口 気温が高く、湿度が低い	口 風が強い	口 午後1時～3時ごろ	服装をチェック <ul style="list-style-type: none"> 二 帽子 二 メガネ 二 マスク ★上着は 表面がツルツルした素材のものがベター、 	花粉を払い落とす <ul style="list-style-type: none"> 口 手や顔を洗う、
口 暇があれば くもり	口 気温が高く、湿度が低い						
口 風が強い	口 午後1時～3時ごろ						

めがねやマスクを着用すると、体の中に入る花粉を
1/3～1/6に減らすことができます！

★ウール・毛糸は
避けましょう

★帰宅後、すぐに
シャワーをあびると
なお良いです！

よい友だちは…

あなたにとって「親友」とは？
何でも話せる、一緒にいて楽しい、
どれだけでもしゃべっていられる、けんかしても仲直りできる…かけがえのない存在ですね。英語には、こんなことわざがあるそうです。

A good friend is as the sun in winter.
(よい友だちは、冬のお日さまのようなもの)

インターネットやメールを通じて、会ったこともない「友だち」がたくさんできる時代ですが、「冬のお日さま」のような友だちを、一生の間に1人でも持つことができれば幸せですね。

やっぱりハートに効き目あり？

チョコレートが心臓病のリスクを低下させるかもしれない…欧州心臓病学会で、こんな分析結果が報告されました。

英国の調査チームが約10万人を対象とした7件の調査結果を分析したところ、チョコレートが心臓血管病や心臓発作のリスクを30～40%低下させる可能性が明らかになったそうです。

2月14日は、バレンタインデー。チョコレートは、好きな人の心と心臓、2つのハートに効き目があるのかも？ただし、チョコレートには糖分や脂肪分が多く含まれるので、食べ過ぎは逆効果ですよ。

