ほけんだより

２０２５年５月　　鴨公小

新年度が始まって約１ヶ月…。少しずつ新しい環境に慣れてきましたか？緊張と疲れなどから、体調を崩していませんか？少し肌寒いなぁと思っていたら急に暑い日が続きました。体の調子を整えるのが難しいこの季節、無理をし過ぎずゆったりと毎日を過ごしたいですね。

調子はいかがですか？

からだの不調は？

- ●あたまがいたい
- ●おなかがいたい
- ●食欲がない
- ●何となくだるい

など

こころの不調は？

- ●おちつかない
- ●やる気がでない
- ●イライラする
- ●不安やあせりを感じる

など

体と心はつながっています。ストレスなどの原因からだるさ・頭痛・腹痛といった体の症状が、また、疲れや睡眠不足などの原因から気持ちの落ちこみ・やる気がでないといった心の症状が起きることは、決してめずらしくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心の両方の意味がこめられていると思います。

規則的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして、趣味など落ちつくことや楽しめることで『心をリフレッシュする』。この２つを生活の中でうまく取り入れて過ごしてほしいと思います。

かんせんせい い ちょうえんだいりゅうこう
感染性胃腸炎大流行？

冬に流行する感染性胃腸炎や食中毒の原因の多くが「ノロウイルス」によるものといわれています。例年だと、１２月～１月にかけてピークをむかえ２月末には流行がおさまりますが、今年は４月に入ってからも感染する人が多く、例年より長く流行しています。また、３月以降ノロウイルスによる食中毒が起こっている地域もあります。５月ですが、まだまだ流行が続く可能性があり注意が必要です。

ノロウイルスは、感染してから約２４～４８時間で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状がでてきます。感染経路としては、

〇ノロウイルスに汚染された食べ物（二枚貝等）を生か十分加熱せずに食べた場合。
〇ノロウイルスに感染した人の手指により、二次的に汚染された食べ物を食べた場合。
〇感染した人の便や吐物が手指を介してか、またはその飛沫が乾燥して舞い上がり、体の中に入った場合。

などがあげられます。症状があれば、早めに病院でみてもらうことが大切です。でも、何といっても予防が基本です。とくに手洗いは、せっけんを使ってしっかりとあわ立てて洗いましょう。洗ったあとは、きれいなハンカチまたはタオルでふくことを忘れないようにしましょう。

もうすでに･･･「熱中症」注意！？

春の心地よい季節だと思っていたら、急に気温が高く暑い日が続きましたね。天気予報によると、５月以降は、平年よりも気温が高い日が多く熱中症に気をつけなければいけないようです。特にこんな時は気をつけてください。

- ●気温が高い日
- ●湿度が高い日
- ●風が弱い日
- ●急に暑くなった
- ●体が暑さに慣れていない時