

# ほけんだより

2018 2月号  
城星学園中学・高等学校 保健室  
田中



日本のバレンタインは、女性から男性にチョコレートをプレゼントして、好きな人に自分の気持ちを伝える日になっています。では、海外ではどうでしょう…？一般的にアメリカでは、日本とは逆に男性から女性にチョコレートを渡します。他にもお花やアクセサリーなどを一緒にプレゼントするそうです。また、本命チョコがありません。国によって違いがあるのは、面白いですね。



先月は合唱コンクールお疲れ様でした。みなさんの一生懸命でまっすぐな歌声に心を打たれました。どのクラスもそれぞれの良さがあり、本当に素晴らしかったです。

さて、春の初めの日とされる「立春」が過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。今年はインフルエンザが全国で猛威をふるっていますが、本校でもインフルエンザにたくさんの生徒がかかっています。複数の型が同時に流行し、統計開始の1999年以降、最多の患者数となっているようです。一度かかった人も油断せず、予防を徹底しましょう。



1月中

インフルエンザの報告者数（中高合計）

30名

## 医師 1000 人が選んだ！！ 「最もインフルエンザに効果のある対策」は…

※医師専用コミュニティサイト「MedPeer」が医師を対象に実施したアンケート結果より

- 1 手洗いをする
- 2 人ごみに行かない
- 3 睡眠・休養をとる
- 4 位：予防注射をする
- 5 位：加湿をする

## 2月16日は耐寒登山です！

安全に楽しく登りましょう

### ●登山に適した服装

下着…上りは汗をかくぐらい暑くなります。背中にタオルを入れておいて山頂で抜き取れるようにするとよいでしょう。濡れたままでいると体温を外気に奪われて寒く感じます。

防寒着…突然の雨や雪に対応できる素材のものをおすすめします。また、着脱が楽なものにしましょう。

### ●持っていくとよいもの

タオル、ティッシュ、使い捨てカイロ  
乗り物酔いの薬

※学校から約2時間バスに乗ります。乗り物酔いの心配な人は乗車の30分前には各自で酔い止めを飲んでおくようにしてください。



・ふざけて歩いているとケガをします。自動車の通れない道もあるので迎えに来てもらうことが困難です。ケガをしないように気をつけて登りましょう。

・トイレが少ないので、前もって行っておくようにしましょう。

