

2月保健目標：かぜ・インフルエンザを予防しよう



花粉症の  
季節が

やってきました

今年はインフルエンザの流行が確認され、新型コロナウイルス感染症とともに警戒が必要です。引き続き感染症対策を継続していきましょう。まだまだ寒い日が続きますが、花粉症が始まってくる季節になります。できることは早いうちに、対策をしていきましょう。

2月20日は「アレルギーの日」

日本気象協会によると、2023年春の飛散量は前シーズンを大幅に超えるところが多いようです。飛散開始時期は例年通り、関東は2月上旬からスタート。例年花粉症で悩んでいる人、症状が重い人は、早めの受診をおすすめします。

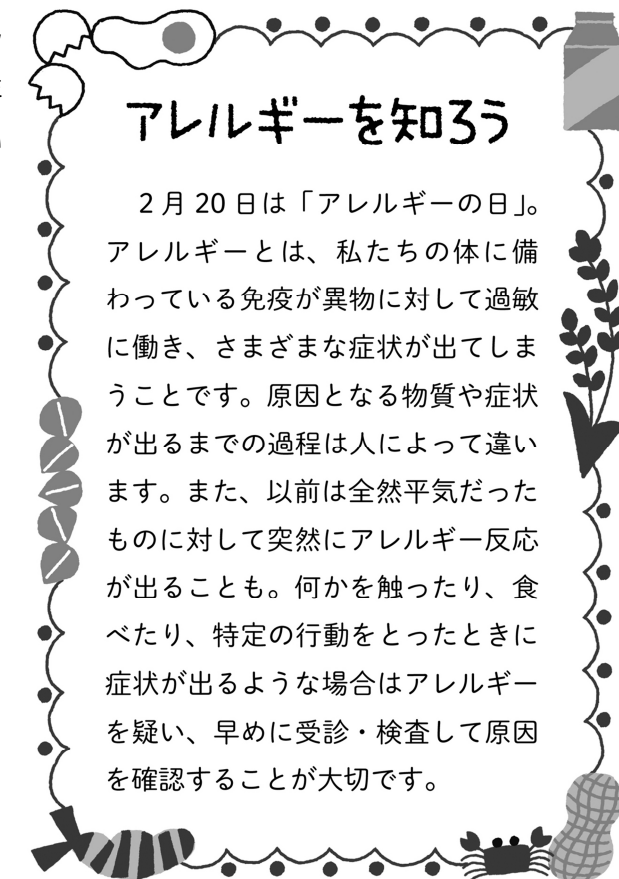
## 花粉症対策

- 花粉情報をチェックしましょう。
- 外出時には、マスク・めがね・帽子などを使用。ツルツルした素材の衣服を選びましょう。
- 衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。
- 帰宅後は、洗顔やうがいをし、体についた花粉をきちんと洗い流しましょう。
- 空気清浄機を使用することも効果的です。

### 花粉症？かぜ？セルフチェック

#### < 花粉症 >

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている



## アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」。アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して過敏に働き、さまざまな症状が出てしまうことです。原因となる物質や症状が出るまでの過程は人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然にアレルギー反応が出ることも。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに症状が出るような場合はアレルギーを疑い、早めに受診・検査して原因を確認することが大切です。

#### < かぜ >

- 時々くしゃみがでる
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



## 生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から「太りにくい」生活習慣を作っていきましょう。

### 肥満チェックをしてみよう

肥満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

肥満はBMIが25以上です。

「成長の記録」を  
みてみよう!

### 適正体重を計算してみよう!

$$\text{【BMI】} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^2$$

例) 体重 55kg、身長 160cm の場合:  $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$

## 生活習慣を見直そう

太りにくい生活習慣ができているか、確認してみましょう。

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- 時々体重を測っている
- 就寝時刻、起床時刻を決め、守っている
- スマホやゲームの時間は決めている
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなどの体を動かすことが好き



### < 食事 >

質・量のバランスを意識しよう!

▷ 主食、主菜、副菜を組み合わせよう

▷ 野菜をたくさんとろう【目標1日350g】

100g目安: トマト1個、にんじん1/2本  
ブロッコリー1/2株

▷ 果物を毎日とろう【目標1日100g】

100g目安: バナナ1本、リンゴ1/2個  
みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



### < 睡眠 >

睡眠時間は8時間を目安に

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝決まった時間に起きる」「夜更かししない」を心がけましょう。

### < 運動 >

毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消やかぜ予防にも効果的。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

