

保健だより

令和5年2月

南牧小学校 保健室

一無、二少、三多で生活習慣病を予防！

1月23日は「一無、二少、三多の日」、2月は「全国生活習慣病予防月間」です。

生活習慣病とは、生活習慣にかかわる要素が強い病気をまとめていいあらわしたもので、「健康的といえない生活習慣」が関係している病気のことです。いいかえれば、生活習慣次第で発病を防ぐことができる病気といういいかたもできます。どのような生活習慣に気をつければ、健康を保ち、寿命を延ばすことができるのでしょうか？正しい生活を習慣づけていくことが、生活習慣病の予防には不可欠です。そのためにぜひ実行してほしい健康習慣が、「一無(いちむ)、二少(にしょう)、三多(さんた)」です。

一無二少三多で生活習慣病を予防



毎年2月は、
全国生活習慣病予防月間

一般社団法人日本生活習慣病予防協会
http://www.seikatsusyukanbyo.com/

「生活習慣病」の予防には、子どものころからの正しい生活習慣が大切です。「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」といわれていたため、おとなの病気というイメージがありました。でも、それらの病気には生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状がみられる例があるため、現在では「生活習慣病」といわれています。



インフルエンザや新型コロナなど「感染症」はうつる病気。「生活習慣病」はうつらない病気のなかまです。毎日の生活のつまかさねが原因のひとつとなっておこる病気です。

新型コロナ：まだまだ感染者が多い状況が続いています。
新型コロナ感染症がインフルエンザと同等の扱いになるように検討がはじめられるようです。学校では、文部科学省や群馬県教育委員会の指導を受けて、ガイドラインやマニュアルに沿って感染症対策を行ってきました。感染症法の扱いの変更が正式決定し、ガイドラインやマニュアルが改訂されるまでは、今まで通りの対策を続けて、引き続き感染拡大を予防していきます。

新型コロナ感染症 問い合わせ先	かけ間違いのないよう 気をつけましょう
健康フォロー アップセンター	027-225-2125 うけつけじかん (受付時間 8:30~17:30)
受診・相談 コールセンター	0570-082-820
陽性者登録 窓口	050-8830-2901 うけつけじかん (受付時間 9:00~17:00)

マスクの着用について

マスクについては、場面に応じた適切な着脱をお願いします。

屋外 季節を問わず、マスク着用は原則不要です。

① 人との距離(めやす2m)が保てず、会話をしている場合は着用をお願いします。

② 徒歩や自転車での通勤・通学など、人とすれ違う時も不要。距離を保って、会話をしている場合はマスクは不要。

屋内 距離が確保でき 会話をほとんど行わない場合をのぞき、マスクの着用をお願いします。

① 十分な換気など感染防止対策を講じている場合は必ずしも不要。距離が確保できず、会話をしている場合は着用。② 人との距離(めやす2m)が保てず、会話をほとんど行わない場合は着用は必要ありません。

基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう。