11月 保健だより

令和８年１１月２日
小平市立花小金井南中学校
保健室

ようやく涼しくなったと思ったら、日が暮れるのが早くなったように感じます。秋は夏に比べてあっという間に暗くなります。下校時や塾などの夜の外出では、交通事故等に気を付けましょう。また朝晩、肌寒くなってきました。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

今月の保健目標

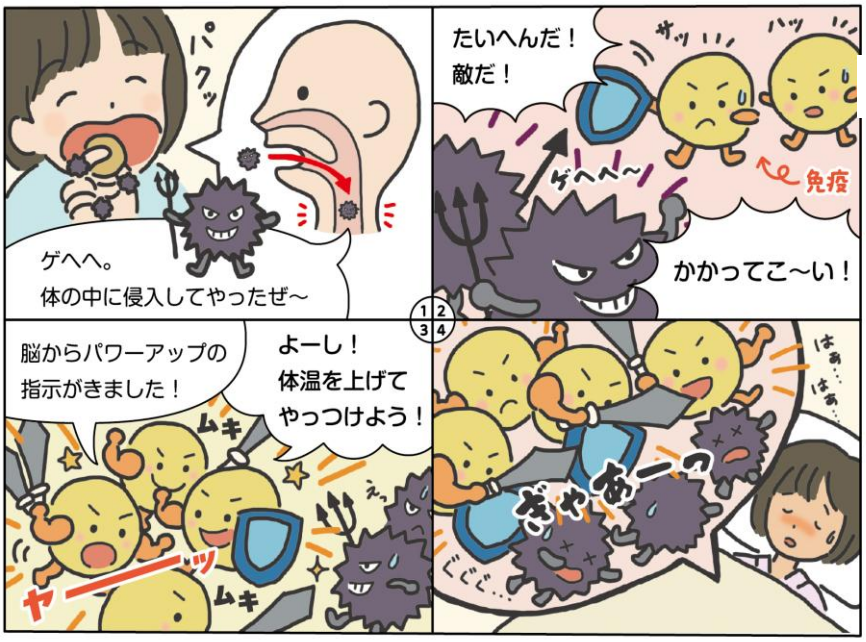
免疫力を高めよう

発熱は免疫がたたかう証拠

からだの防御システム「免疫力」を味方にしよう

体調を崩したときに出る「熱」。実は、熱そのものは体にとって悪者ではありません。体内に侵入した病原体と体を守る「免疫細胞」が一生懸命闘っているポジティブなサインです。

熱ってどうして出るの？



ポイント 風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

発熱 Q&A

Q.熱が出たらすぐに解熱剤を飲んでいい？

発熱は、体が病原体と戦う大切な防御反応です。むやみに熱を下げるのではなく、体がだるくて辛いときなどに保護者や医師と相談して使用しましょう。



Q.熱が出ている時、お風呂に入ってもいい？

入浴は想像以上に体力を消耗します。高熱のときやぐったりしている時は控えましょう。微熱で元気がある時は、シャワーで汗を流す程度なら O.K



毎日できる 免疫力を高める5つの習慣



① しっかり睡眠をとる
眠っている間に免疫細胞が新しく作られます。質の良い睡眠を！

② 腸を元気にする食事
免疫細胞の７割は腸に集まっています。発酵食品や野菜を食べよう。

③ 朝ごはんを食べる
朝食を食べて、体温を上げると免疫細胞のスイッチが入ります。

④適度な運動
運動をして血流をよくすると、免疫細胞が全身に回りやすくなります。

⑤笑ってリフレッシュ
友達とおしゃべりをして笑うと、体内の強力な免疫細胞が活発化します。



すでに報道されているように、東京都はインフルエンザの流行シーズンに入っています。例年より早く流行シーズンに入っています。インフルエンザにかからない、感染を広げないために、基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけてください。

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスを原因とする 呼吸器感染症です。概ね１～３日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、 全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを発症します。一般的なかぜに比べ、全身症状が強いことを特徴とします。

主な感染経路は、患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」です。そのため、周囲へうつさないための「咳エチケット」と感染予防としての「手洗い」が重要になります。

インフルエンザ対策のポイント

◎こまめな手洗い、消毒



石けんで手洗いしましょう

◎十分な休養、栄養・水分補給



体調不良時は無理せず休みもう

◎適度な換気・加湿



休み時間ごとに換気をしよう

また本校ではインフルエンザ以外にも、新型コロナウイルス感染症や溶連菌などの感染症の報告もあります。上にあげている予防策は、感染症予防の基本でもあります。一人ひとりが心がけ、感染予防・拡大を防ぎましょう。

保健室からのお知らせ

学校伝染病にかかった場合、下記の表を参考に登校時に登校届・登校許可書を提出してください。用紙は HP より印刷をお願いします。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

インフルエンザ	登校届（インフルエンザ用）	保護者が記入
新型コロナウイルス感染症	登校届（新型コロナウイルス感染症）	
百日咳、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、咽頭結膜炎、結核、流行性角結膜炎など	登校許可書	医師が記入

＊溶連菌やマイコプラズマ感染症に罹患した場合は、登校許可書等の提出は必要ありませんが、「出席停止」になりますので、必ず学校へお知らせください。