



令和5年12月4日
小平市立小平第二中学校
保健室 No.9

12月の保健目標

体調管理に努めよう

12月に入り季節は秋から冬へ、朝晩の気温もぐっと下がり冬の訪れを感じるようになりました。2学期も残すところ3週間余りです。毎年この時期になると1年の時がたつ早さに驚かされます。「光陰矢の如し」とはよく言ったものですね。4月に入学した1年生や2・3年生の顔つきや体格、生活態度の成長ぶりを改めて実感しています。

さて、今年の5月8日から新型コロナウイルスの位置付けが変更され、今までの生活スタイルがほぼ元の形に戻りました。約3年間、様々な活動で制限がかかり、我慢を強いられた大変な年月だったなあと改めて感じています。そして今、コロナ禍以前の生活が送れることを嬉しく思う今日この頃です。ただし、新型コロナやインフルエンザなど様々な感染症は変わらず存在し流行していますので、私たちができる当たり前の予防対策は、今後もしっかりと行っていきましょう。

12月22日は「冬至」です。この日を過ぎると、再び1日の日照時間が延びていきます。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」とも言われており、物事がよい方向へ向かうという意味に使われる言葉です。しかし、本格的な寒さを向かえるのは冬至を過ぎてから。かぜやインフルエンザの流行も続いています。2学期、そして1年間の自分の心や身体の状態を振り返り、終業式までの学校生活も元気に有意義に過ごしてください。

かぜ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。

早の早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。

特にビタミンをとる。たろろ!

室内の温度・湿度にも気を配りましょう。

湿度は70%前後
温度は21~24℃

発熱、頭痛、関節の痛み...
このような症状のときはインフルエンザかも!?

早めに病院へ行き治療を受けましょう。



インフルエンザの予防接種はお済みですか? 十二月中旬頃までには済ませておくことが望ましいとされています。特に受験生のみなさんは、早めに接種しておくことをお勧めします。



インフルエンザによる学校の出席停止期間

『発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。』

(学校保健安全法施行規則第19条 2012年4月1日改正)

今シーズンのインフルエンザは、短期間にA型に2度感染する事例があがっています。昨年の冬から蔓延している「A型 H3」が収束しないまま、9月ころから新たな「A型 H1」が増えてきたためです。それぞれの型に対しての免疫が異なるため、H3にかかった人が今度はH1にかかってしまうのです。今後B型が流行すると3度目の感染の可能性も出てきます。今年はインフルエンザにも警戒が必要ですので、お子さまがインフルエンザに感染・発症した場合は、集団感染防止のために出席停止基準について改めて確認をお願いいたします。

- ※ 発症とは、病院を受診した日ではなくインフルエンザ様症状(発熱等)が始まった日です。発症日および解熱日当日は0日目と数えます。受診の際に、医師に経過を話して発症日を確認する必要があります。
- ※ 出席停止期間は、最低でも5日間の出席停止になります。
- ※ 抗インフル薬の効果で解熱しても、ウイルスの感染力はしばらくの間体内に残っています。また、一旦解熱しても再び発熱する場合があります。
- ※ 保健だより11月号でもお知らせしました、インフルエンザに感染し治癒後、登校する際に提出が必要な「登校届(インフルエンザ用)」について、今一度確認をお願いします(医師のサイン不要)。本校ホームページに掲載されています。

~教室の換気について~



暖房をつけて閉め切った部屋には、かぜの原因になるウイルスや細菌、人が吐き出す二酸化炭素がたくさん溜まって汚れています。このような空気の中にと、頭はボンヤリ、気分はイライラ、感染症にもかかりやすくなります。こまめに換気をしないと、汚れた空気が部屋中に増え続けてしまいます。

今年の冬も、窓や教室の扉を開けて換気が必要です。保健委員会が中心となり換気を行っていきますので、ご協力をお願いします。寒く感じることもあると思いますが、下着等で防寒対策をしっかりと行い、新鮮な空気を教室に取り入れましょう。学校だけではなく自宅でも換気を行ってください。



発症日を入れてね。

登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	症状軽快						登校再開		
		症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
インフル	発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱		登校再開		

保健室からのお知らせ

十一月分までのスポーツ振興センター災害給付金制度の書類がお手元にありましたら、十二月八日(金)までに保健室へ提出をお願いします。

しっかりと免疫を働かせるには 十分な睡眠が必要です！

ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

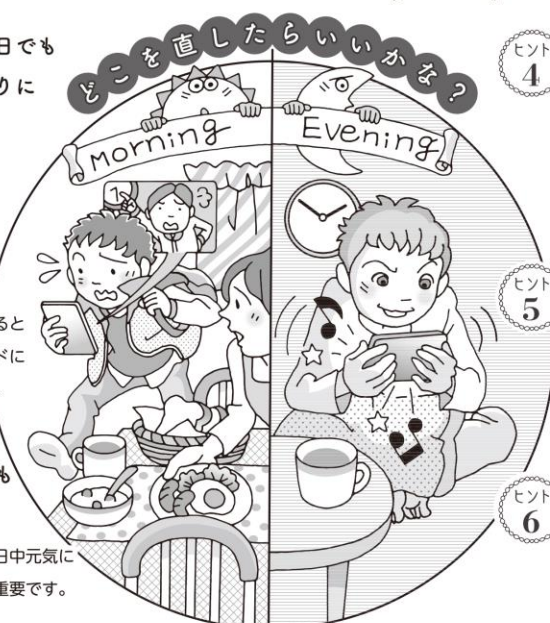
ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくなるために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しよう。



どこを直したらいいかな？

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

厳しい寒さとともに「乾燥」のシーズンに入ります。右側のコラムにあるように、感染症の原因である“ウイルス”たち、実はこの「乾燥」した環境が大好きです。

乾燥対策の1つとして室内の加湿がありますが、冬場もこまめに「水分補給」を行ってください。みなさんもお存じのとおり、冬は夏よりも汗をかきにくく、体から出ていく水分に気付きにくくなります。しかし、外は乾燥した空気でカラカラ。一方部屋の中もエアコンやヒーターで、やはり空気はカラッカラの状態です。冬場は外でも中でも常に体が乾燥しやすい状態ですので(特にのど)、感染症にかかりやすくなります。冷たいものをたくさん飲む必要はありませんので、温かいものを少しずつ補給して、乾燥と寒さの厳しい冬も「潤い」を忘れずに、元気に乗り切っていきましょう。

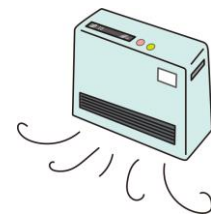
思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も
聞くことができ、目の見えない人も
見ることができる言葉だ
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものは
なく、本当の強さほど
やさしいものはない
ラルフ・ソックマン

「こころ」はだれにも
見えないけれど「こころ
づかい」は見える
「思い」は見えない
けれど「思いやり」は
だれにでも見える
みやざわしょうじ
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に
響いた言葉はありますか？



水筒に、温かいお茶や白湯
を入れるのもおすすめです。

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。
とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは
忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有
効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと
覆うようにつけることがポイントです。



- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、
10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の
通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の
〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を
冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と
診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指
示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪を
ひかないと言われます。寒さだけでは風邪
をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの
病原菌が私たちの体に入ってきて、口か
ら肺までの間にある粘
膜がつかまえ、線毛と
いう器官で外に追い出
してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは
「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるた
めの粘液が減ってしまいます。また、空気
が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、
病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなり
ます。つまり、冬は病原菌が体にたくさん
入ってくるのに、線毛の働きは弱くなって
しまうのです。

空気が乾燥する冬。
水分補給も加湿も忘
れずに。

