

# ほけんだより12月

令和7年12月2日  
小平市立小平第三中学校  
保健室

朝晩の冷え込みが激しくなってきました。保健室でも寒さによる不調で体を丸めて来室する人が増えています。足元やお腹を温めて休むと顔色も良くなり、授業へ戻れる人が多いです。下着で保温したり、首・手首・足首が冷えないように、マフラー・手袋・長めのくつ下で冷え対策をしましょう！厚手のくつ下がおすすめですよ。

## ▼感染症情報

11月上旬は2年生を中心にインフルエンザが流行しました。11/28(金)時点では、1年生全クラスに1~3名ずつ、3年生に数名インフルエンザによる欠席がでています。1回目の検査では陰性だった人も2回目で陽性となる人もいるようです。熱がなくても、のどの痛みやせきが出ているときは、マスクを着けて登校しましょう。一人一人の意識がとても大切です。感染を拡大させないためにご協力をお願いします。

## まきこまれないでね！



## 冬なのに？冬「だから」要注意！脱水について

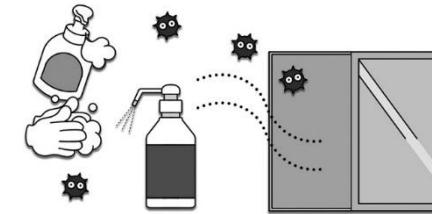
気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から「出ていく」水分に気がつきにくくなります。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい、そんなイメージがありませんか？

冬は、空気の乾燥や暖房を使うことで空気も体もカラカラ。寒さで「体が冷える」「トイレの回数が増える」等の理由で水分をとらなくなり、頭痛やだるさなどの脱水症状による不調が心配されるところです。冬でも水筒に温かい飲み物を入れておけば、体も温まり、うるおいますよ！

## のどの乾燥に注意！



## 手洗い・換気の徹底



# ～第10回 学校保健委員会を行いました～

学校・学校医の先生・保護者の方と三中生の健康について話し合いました。そこで話題にあがった内容をのせます。

医：学校医、歯：学校歯科医、薬：学校薬剤師、保：保護者

Q：微熱やせきがあるとき、学校を休む目安は？

医：37.5℃以上でかぜ症状があるときは、休んだ方が良い。

最近は病院へ行っても、検査を受けない人が増えている。

保：欠席が増えるよりも、検査して感染症だとわかったほうが出席停止になるため、欠席日数を気にする受験生としてはそちらの方が良いと思う。

Q：歯ぎしりの対処法は？

歯：夜の歯ぎしりは、脳からくる反射で基本的に治すことは難しい。歯科医院で相談し、マウスピースを作ってもらうことがおすすめ。

Q：歯科矯正を開始するタイミングと保険適用の範囲は？

歯：歯科医の中でも意見が分かれるところ。小さい頃から矯正したほうが歯を抜かずにできるという考え方、歯が生えそろって、あごの発達を見てからないとわからない、抜いたほうがきれいになるという考え方などがある。事前に相談してから決めてほしい。

令和7年6月から歯科検診で歯並びやかみ合わせについてお知らせをもらった人の「歯科矯正相談料」が保険適用になった。矯正治療については、基本的に保険適用外であるため、歯科医院とよく相談してほしい。

Q：中学生でも服用できる痛み止めと注意点は？

医：アセトアミノフェン（カロナール）を処方することが多い。

薬：アセトアミノフェン（カロナール）は、痛みはとるが炎症は抑えないため、効かない場合は受診をおすすめする。クリニックによるが、炎症を抑えるイブプロフェン（ブルフェン）を処方してもらえることもある。

中学生にも多い「お天気頭痛」には、漢方の五苓散が効くと言われている。

医：子どもの頃から痛みを感じすぐに痛み止めを飲むのではなく、くれぐれも必要な時に飲むようにしてほしい。



Q：酔い止めの種類と効果の違いについては？

薬：効く順番は、液体タイプ→ドロップタイプ→錠剤

効果は、長時間効くものと短時間効くものがある。

宿泊行事では1日1回乗車30分前に服用する長時間効果があるものがおすすめ。

※かぜ薬と同じ成分である「抗ヒスタミン」が入っているため、一緒に飲むときには注意が必要。

## ✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



・公共交通機関のマナー/公共交通機関のマナー/公共交通機関のマナー/公共交通機関のマナー/公共交通機関のマナー/公共交通機関のマナー/公共交通機関のマナー