



保健だより

令和7年度 12月号

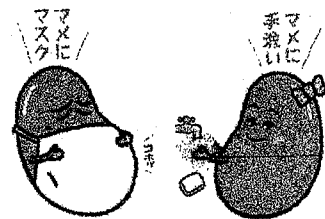
篠目中学校 保健室

インフルエンザ警報が発令されました！！

日増しに寒さが厳しくなってきました。

愛知県では11月20日にインフルエンザ警報が発令されました。本校でも、3年生でインフルエンザによる欠席者が増えています。また安城市内の小中学校でも学級閉鎖が相次いでいます。

年末年始は外出する機会も増えるので、感染予防対策をしっかりとしましょう。



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

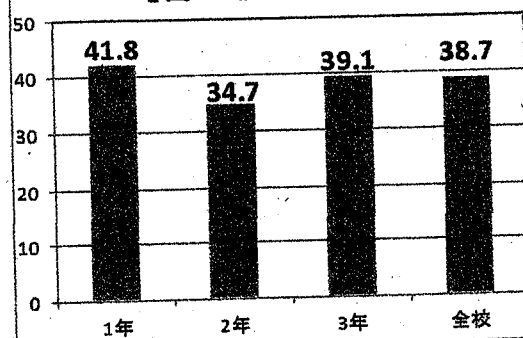


冬休みを利用して歯の治療に行きましょう。

歯科受診がまだの生徒には、個別懇談会で治療勧告書をお渡ししました。冬休みを利用して、早めに治療しておきましょう。

特にむし歯は、治療しないと治りません。右のグラフの通り、まだ治療をしていない人がたくさんいます。「急に歯が痛い！」ということがないようにしたいですね。

(%) 【歯・口腔の治療状況】



風邪に負けないカラダをつくらう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力をチェックしてみましょう。



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が36.5度以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |

1～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう。

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

なんで冬にくしゃみがでるの？

くしゃみがでる理由

鼻の粘膜が刺激され、呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉が緊張し、緊張がピークになることでくしゃみがでます。



・寒くなると...

寒い時期は冷たい空気が粘膜への刺激になりくしゃみがでやすくなります。また、空気中にウイルスが浮きやすくなる冬は良くないものを体から出す役割も。

・スピードは新幹線並み?!

くしゃみの飛沫のスピードは、新幹線並みの速さです。「出そうかも」と思ったら早めのせきエチケットを心がけましょう!

冬の体と心のリフレッシュ

1日5分!

寒い冬は「外にでるのが面倒」と、つい運動不足になりがちです。しかし体を動かさずにいると体力や筋力が落ちるだけでなく気分まで沈みやすくなります。家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら短時間でもしっかり体を動かせます!



▽運動の2つの効果!

- ◎ 運動の合間に数分行くと血流がよくなる!
- ◎ 適度に動かすと免疫力アップ!

冬こそ日光を浴びよう!



私たちが「安心」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてはったりすることはありませんか? セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなるこれがあるのです。

冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでは、14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。