



令和6年12月2日(月) 発行
東浦中学校 保健室 No.9

今年のカレンダーもあっという間に最後の一枚となり、2025年が近づいてきました。月日が経つのは本当に早いですね。

みなさんにとって2024年はどんな一年でしたか。年始めに立てた目標は達成できましたか。冬休み中に今年一年を振り返ってみましょう。そして、来年の目標を考え始め、よい新年のスタートが切れるようにしていきましょう。

12月保健目標

冬の健康生活について考えよう



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に注意！

インフルエンザの感染者が全国的に増加しています。東浦中学校でもインフルエンザが流行中です。

インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためて確認しておきましょう。

以下の表や11月26日(火)に tetoru で配信した文書、学校ホームページ内の『感染症に罹患した場合の対応について』などを参考にしてください。

医療機関にてインフルエンザと診断された場合は、tetoru にて発症日、登校予定日をご連絡ください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

| 発熱期間 | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 2日間 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 |
| 3日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 |
| 4日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 |
| 5日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 |

発熱等が長引き、医師の指示よりも出席停止期間が延長することもありますので、判断に迷う場合は再受診をするなど、原則に基づき日数を確認ください。

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

あなたのウイルス防御力どれくらい??

- | | | |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|
| 家で | ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| | ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑨ ストレスがたまってもし上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |
| 外で | ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| | ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| | ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| | ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点 /100点

鉄壁の防御力! 81~100点
素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力 61~80点
惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力 31~60点
もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守れるとうことを忘れないうで。

よわよわの防御力 0~30点
心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



「さむ〜い冬も体ぽかぽか」

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか？

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端冷えタイプ



❖ 手足の先が冷える
❖ 10〜20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



❖ お腹に手を当てると冷たい
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかないときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ」これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

冬休みは治療のチャンス

受診はお済みですか？

1学期に健康診断を実施しました。

受診をすすめられた人は受診が済んでいますか。

まだの人は、冬休みを利用して受診できるとよいですね。

受診が済んだ人は、結果のお知らせについての報告書を学校へ提出してください。

よろしくお願いします。

