



習志野市立第一中学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年も保健だよりを通じて、からだや心の健康を中心に、いろいろな情報をお伝えしていきます。しっかりとキャッチしてくださいね。




さて、2年生は明日からホワイトスクールが始まります。3年生もいよいよ受験本番となり、緊張している人もいないのでしょうか。何をやるにもまずは「健康」があってこそです。特に、これからの時期は1年でも体調を崩しやすい時期となるので、今まで以上に「健康」を意識した生活をしていきたいですね。

今月の保健目標 風邪・インフルエンザ予防をしよう

かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

自分を好きになるために

自分のことが好きですか? いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない(自分は自分! 世界にたった一人の存在というのはすごいこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。



保護者の皆様へ

・12月13日に千葉県でインフルエンザ警報が発令され、本校でもインフルエンザ等の欠席が増加し、学級閉鎖を行ったクラスもありました。朝は元気でも日中に急激に体調が悪くなる場合や、また感染症が流行している時期は、熱があまり高なくても感染症予防の観点から早めに早退の対応をすることもあります。年度初めの保健調査票や家庭環境調査票などで保護者の方のご連絡先を伺っておりますが、連絡先が変わった場合や、普段と連絡先が異なる場合などは、その旨をお子様にもお伝えいただきますようお願いいたします。

・1年生を対象に11月に行いましたスコリオ検査の結果については、二次検査の必要があるお子様にはすでにご連絡させていただいております。何もお知らせがない場合は、異常なしとなります。

今年もよろしくお願いいたします。

