

# ほけんだより 1がっ

令和5年 1月20日  
我孫子中学校 保健室

3学期がスタートしました！冬休み中は大きなけがや病気もなく、みなさんが元気に新学期のスタートを切れたことを嬉しく思います。寒い日は『手首』『足首』『首』の3つの首を温めると良いと言われています。また、体の中から温めるためにも冷たい飲み物を控えて温かい飲み物を飲んだり、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参など体を温める食べ物を食べたりするのも良いですよ。体の冷えは体の免疫力を下げ、体調不良の原因にもなります。衣服の調整、食事、そして睡眠、運動で体調管理をしっかりとしていきましょう。

## 保護者の方へ

### 生徒本人または同居家族の方が体調不良の場合 生徒本人または同居家族の方が PCR 検査を受ける場合

- 生徒本人に発熱やかぜ症状等がある場合には生徒の登校をお控えお願いします。  
また、同居家族の方に発熱やかぜ症状等があり、生徒が無症状の場合には生徒の登校をお控える必要はありません。
  - 生徒本人が陽性となった場合、必ず学校までお知らせください。  
また、PCR 検査結果が出て医療機関にて許可が得られるまでは登校をお控えお願いします。
  - 同居家族の方が濃厚接触者となった場合も PCR 検査結果が出るまでは生徒の登校をお控えお願いします。
- ※なお、上記の基準は、ガイドラインの変更により、変わることがあります。

## 2-5 保健委員長 渡邊奏斗さんより

1月に入り、新学期が始まりました。  
新学期になって、感染症対策への意識も低くなってきていると思います。気を緩めずに、徹底しましょう。また服を着たり、ぬいたりするなど、体温調節して、体調を崩さないようにしましょう。

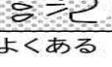


# 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた、阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実、強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。そして、2011年3月11日、東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者がでました。しかし、その中でもこれまでに起こった津波・地震の教訓を活かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また復興は道半ばではあるものの、過去の災害からの場面がさまざまな場面で活かされています。いつ・どこで生じるか分からないのが自然災害です。完全な予測と予防ができないからこそ、日頃からの備えが大切です。

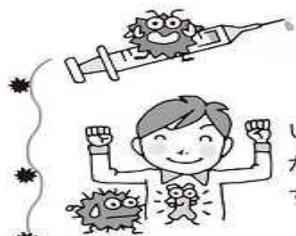
＼ 症状はどう違う？ /

## 「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

上の表を見ても分かるように、コロナウイルスやかぜ、インフルエンザも咳などの飛沫を介して感染しています。自分が感染しないように、また人にうつさないように、マスクは状況に応じて着用しましょう。



## 予防接種が大切なのは、こんな理由

練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。