



R7・12 流山市立おおたかの森中学校

今月の保健目標

感染症について理解し
予防しよう

気温が下がり、空気が乾燥する冬になりました。感染症が流行しやすい季節です。感染症は様々なものがありますが、予防の基本は同じ。いつも通りの対策を、いつも以上に念入りにしましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空の星は冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して、透明度が上がるから。あたたかいものを食べるのも、寒い日に食べるとよりおいしく感じますよね。冬ならではの楽しみ方もぜひ探してみてください。

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

冬のケガを防ごう！

冬になると「同じ練習をしても、ケガをしやすくなる」と感じている人はいませんか？これは、寒さによって筋肉や腱がかたくなり、体が思うように動かなくなるためです。

特に、ダッシュ・ジャンプ・方向転換の動作は負担が大きく、肉離れやねんざにつながる可能性があります。

そこで大切なのがウォーミングアップです。軽く走ったり、関節をゆっくり回したりするだけで筋肉の温度が上がり、動きやすい状態になります。

さらに、冬は意外と脱水が起こりやすい季節。のどがかわいていなくても、運動前後にはコップ1杯の水分補給を心がけましょう。安全に冬の運動を楽しむために、「体を温める・無理をしない・水分をとる」を習慣にしてください。

免疫力チェック！

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。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

- ☐ 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

0～2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。

インフルエンザは**出席停止**です

流山市内でインフルエンザによる学級閉鎖が増えています。

学校保健安全法で「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。発症した日を0日とし、翌日を1日として、5日目までが出席停止、翌日が登校再開日となります。病院で受診した際に医師に確認をしてください。

なお、出席停止にあたって「治療証明書」の提出は必要ありません。