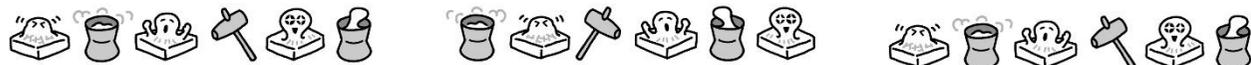


ほけんだより 1月

令和6年1月15日
常盤松中学校
保健室

3学期が始まりました。元気に挨拶をして登校する生徒の姿が見られ、とても嬉しく感じます。本年も、お子様の健康の保持増進に努めたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。

市内では、インフルエンザやコロナが流行しています。口腔内の乾燥は、ウイルスが付きやすい環境になります。寒い日々ですが水分補給ができるよう、水筒の持参をお願いします。



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。短時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。



睡眠時間足りてますか？



体調を崩して来室する人に、睡眠時間を聞くと、深夜1時や2時に就寝している人が多いです。「勉強をしている」、「自分の時間を過ごしている」、「冬休みの生活が抜けていない」と様々な理由があります。適切な睡眠時間は、人にそれぞれ違います。

自分が1日を元気に過ごせる適切な睡眠時間をしっかり把握しておくことが大切です。

★適切な睡眠時間をとる効果

記憶の定着

睡眠時の脳は休むだけではなく、日中に経験した雑多な情報を整理して、**記憶を定着させるという作業も行っています。**考えがうまくまとまらない等の人は、睡眠不足が原因の可能性も。

疲労の回復

成長を促し、傷ついた細胞を修復して疲労回復を進める成長ホルモンは、睡眠時に分泌されます。身体だけでなく、**脳の疲労も回復し、集中力が高まります。**

病気への抵抗力

睡眠が不足すると、抵抗力が低下し、風邪などにかかりやすくなります。適切な睡眠をとることで**病気への抵抗力を高め、かかりにくい身体をつくれます。**

試験や面接で

力を発揮するために

朝ご飯をしっかり食べよう



胃腸の負担が少なく、消化に良いものを食べましょう。

時間に余裕を持って行動しよう



慌てて、けがや事故に遭わないように、時間と心に余裕を持って行動しましょう。

服装を調節しよう



防寒対策も必要ですが、試験会場は暖かい場合もあるので、脱ぎ着できる衣服で調節しましょう。

腹式呼吸で緊張をほぐそう



おなかが膨らむくらい鼻から息をしっかり吸い込み、口からゆっくり長く息を吐く腹式呼吸には、リラックス効果があるので実践してみましょう。