



東部中学校保健室  
令和7年12月

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。この時期になると空気がカラカラに乾いて、風邪やインフルエンザの流行、さらに皮膚トラブル、のどの痛みなどが増えてきます。乾燥対策として、「加湿」や「水分補給」を忘れないようにしましょう。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。

## 12月の保健目標:冬の健康と病気の予防に努めよう

### 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

### ◎各教室に加湿器を設置しました！◎

11月27日(木)より、保健委員会が各教室に加湿器を設置しました。正しい加湿器の使い方と効果を知り、適切に加湿器を活用しましょう！

#### 〈加湿器の4つの効果〉

##### ①感染症を予防する

水分によってウイルスを落とします。また、粘膜を潤すことで、粘膜からのウイルス感染を防ぎます。

##### ②目や肌の乾燥を防ぐ

「ドライアイ」や「ドライスキン」という名称で一般的にもよく知られています。やる気や集中力低下に繋がってしまいます。

##### ③静電気の発生を防ぐ

「パチッ」と強い刺激を感じるとあらゆるモノとの接触が怖くなってしまいます。

##### ④花粉症対策になる

空気中に飛散しているほこりや花粉を水分で落とすことができます。

学校環境衛生基準では教室内の相対湿度は、「30%以上、80%以下であることが望ましい。」としています。一般的には、人体にとって最も快適な相対湿度の条件は50%~60%程度です。湿度は、50%~60%を目指して加湿しましょう！

### 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

#### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



#### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

