






健やか

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより

No.14 2021.11.6

暦の上では、明日から立冬、冬の始まりです。1日の寒暖差が大きいと、エネルギーがたくさん必要になり、疲れがたまりやすくなります。さらに、これからの季節は風邪やインフルエンザの流行が予想されます。着るもので調節したり、温かいものを食べたりして、体調管理に気をつけましょう。

からだの抵抗力を養うために…

ていねいな手洗い・うがい 感染症予防の基本です。水だけで手を洗うとむしろ菌を浮かび上がらせて逆効果になることもあります。石けんを使ってていねいな手洗い・うがいを心がけましょう。 	食事は栄養バランスよく からだの免疫力・抵抗力を高めるためにも、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。好き嫌いせず何でもおいしくいただきます。 	適度な運動 運動すると筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力があがります。 
日々の早寝・早起き からだの抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って、一日の疲れを十分とることがたいせつです。中学生の皆さんは8時間以上の睡眠をおすすめします！ 	ストレスをためない 気持ちがすごく沈んでいるときや緊張から解放されたときには体調を崩しやすくなります。ストレスを発散させ、ポジティブでいきましょう。 	

早寝早起きするために～『光・暗闇・外遊び』！！

昼間は…①太陽の光を浴びる ②適度な身体活動(散歩など)
③規則的な食事 ④時間を意識した生活

夜は……⑤暗い環境で過ごす(夜は明るいところには行かない、勉強するとき以外は部屋の電気を少し暗くしてみる、明るい画面を見ないなど)

睡眠導入ホルモンといわれるメラトニンの分泌を促すことが大事！①～⑤の中で少しだけ頑張ればできそうなことからやってみよう☆



～保護者の方へ～



これから、インフルエンザをはじめ胃腸炎など、さまざまな感染症にかかりやすい季節を迎えます。風邪症状で病院にかかれた場合は、病院での診察結果を学級担任または養護教諭に電話連絡いただけたらと思います。その他、お子様の健康について気になることがありましたらいつでもお気軽にご連絡ください。

インフルエンザにかかったら

熱（目安：37.5℃以上）が出た日を・・・発症0日目
 熱（目安：37.5℃以上）がその日一日出ず、
 その後も熱が上がらなかったら・・・解熱0日目 と数えます。

登校

できません



「発症したあと5日を経過し、かつ、
 解熱したあと2日を経過するまで」
 出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	◎	平熱～高熱	○	○	▲	○
インフルエンザ	◎	高熱	◎	◎	○	◎
かぜ	○	平熱～微熱	○	▲	△	◎

◎…高頻度 ○…よくある ▲…ときどき △…まれに ※無症状の場合を除く

温活で寒さを乗り越えよう!

①あったかファッション

薄手のものを重ね着することで、あたたかい空気の間をつくるのがポイント!! その空気を逃さないためには、3つの首をしっかり守るのがpoint!

暖かい服装のポイント「首」
 首：マフラーをする
 手首：手袋をする
 足首：厚手・長めの靴下をはく

体が冷えると、まず、お腹のあたかさを保とうとするため、手足が冷えやすくなってしまいます。いろいろなあったかアイテムで冷えから体を守ろう。

②あったまる食べもの

温かい食べ物を食べると、冷えて緊張した体をゆるみ、血流も良くなって温まるので、リラックスして疲れも解消できます。せっかく食べるなら体を芯から温める食べ物を選ぼう!

- かぼちゃ・にんじん・ごぼう・たまねぎ・りんご・ぶどう
- 紅茶・中国茶・ほうじ茶
- 黒砂糖・全粒粉パン・玄米
- 生姜・香辛料
- 鍋
- 具だくさんうどん

