

# ほけんだより



令和元年11月8日  
船橋市立行田中学校  
保健室

いよいよ冬本番も間近となり、風邪・インフルエンザの流行も始まりつつあります。行田中学校でも、発熱で欠席する生徒や、喉の痛みや咳・鼻水の症状を訴えて保健室に来室する生徒が増えています。

朝、家を出る前には自分でも体調を一通りチェックして、「いつもと違うな…」と感じたら、おうちの方に症状を伝え、登校するのか、欠席するのか、受診するのか、など相談してください。積極的に自分の健康観察を行い、さらにその結果を周囲にしっかり伝えてください。とりわけ、感染症は『うつさない』『かからない』の両方が重要です。ぜひ、自覚をもって健康の維持取り組んでほしいと思います。



## 『ただの』風邪？」油断は禁物です！！



皆さんくらいの年齢では、体調の自己管理ができるようになってきますが、その反面、例えば風邪っぽい感じなど、軽い不調や病気の兆候があっても「大したことはない」「放っておいても直ぐ治る」等の自己判断に頼り過ぎる傾向もしばしば見られます。

風邪の症状自体はそれほど深刻でなくても、重症化することもあるほか、長引けば体力や抵抗力が落ちて他の病気にかかりやすくなります。

感染症が猛威を振るいますが、集団生活の場である学校ではより一層、感染する可能性について認識する必要があります。

自分の状態をしっかりと把握すること、そしてどう対処するべきかを考えて正しく行動できることが、自身だけでなく家族や友達など、大切な人の健康にも繋がっていくのです。

## 少しでもあたたかく… 温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えは様々なトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（特に末端）の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下…全身的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザ等の感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。



◎食事：にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります

◎運動：体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が生産されます

◎入浴：シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう



# ハンカチ・つめきチェック **10月の平均結果!**

クラス 学年		2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1年生	ハンカチ	77.4 %	66.7 %	61.3 %	81.8 %	71.9 %	74.2 %	76.7 %
爪	80.6 %		90.9 %	96.8 %	87.9 %	100 %	87.1 %	90.0 %	96.9 %	89.7 %
2年生	ハンカチ	90.6 %	64.5 %	84.4 %	90.9 %	52.9 %	68.8 %	67.6 %	50.0 %	88.9 %
	爪	93.8 %	83.9 %	100 %	97.0 %	100 %	81.3 %	91.2 %	97.2 %	97.1 %
3年生	ハンカチ	97.2 %	79.5 %	88.9 %	89.2 %	77.8 %	87.1 %	66.7 %	85.3 %	63.6 %
	爪	88.9 %	97.4 %	100 %	100 %	97.2 %	90.3 %	86.1 %	94.1 %	100 %

※  : 1組

皆さん、ハンカチ（タオル含む）は毎日洗った物を持っていますか？手を洗ったらハンカチで手を拭いていますか？体育祭が終わってから、ハンカチ所持率がガクンと低くなりました。手洗い・うがいを強化する時期になってきています。濡れた手や口元を清潔なハンカチ（タオル）で拭けるように、毎日必ずハンカチ（タオル）を持って登校しましょう！！



## かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがいを

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	-	○	-	-	-
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	-	-	-
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	-	-	-	-	-	◎	◎	◎

予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。