

保健便り



令和7年10月3日 飯山満中・保健室

学校管理下で怪我をしたら、医療費の給付が受けられます(加入者のみ)。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索 又は 本校保健室へ

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に気をつけて

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられる季節になりました。特に朝晩は寒さを感じる日もあり、体調を崩しやすい時期です。

千葉県では2025年第38週(9月15日~21日)におけるインフルエンザ定点当たりの患者報告数が1.15となり、国がインフルエンザの流行開始の目安とする1.00を上回り、「流行シーズン入りした」と発表しました。

そして、船橋市でも流行の兆しが見られ、9月23日には市立小学校が今季初のインフルエンザによる学級閉鎖を行いました。

本校では、インフルエンザの流行はみられませんが、新型コロナウイルス感染症に感染した生徒が複数見られた1クラスを、10月1日から日課変更及び学級閉鎖の措置をとりました。

感染症のウイルスは目には見えませんが、今、私たちのすぐそばにいるかもしれません。自分は大丈夫!と油断せず、体調を崩さないように気をつけて生活しましょう。

みんなで協力して、感染症の流行を防ごう!



感染予防の3原則

感染経路の遮断



✓
バランスの
とれた食事

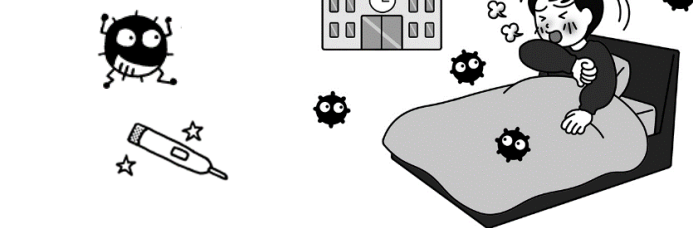
✓
適度な☆
運動

✓
予防接種

✓ 十分な睡眠

抵抗力を高める

感染源の除去



出席停止

インフルエンザ → 発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症 → 発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

女性^{ともな}は月経に伴って、からだの不調を感じることがあります

原因は、ホルモンバランスの変化、子宮口が狭い、ストレス、運動不足や冷え 等



○ 月経困難症^{げっけいこんなんしょう}（生理痛）

月経時や月経直前から強い下腹部痛や腰痛などが起こり、月経期間に日常生活が著しく困難になる。

○ 月経前症候群^{げっけいぜんしょうこうぐん}（PMS）

月経前3～10日間に続く精神的または身体的に起こる症状で、月経が来ると症状が良くなる、又は無くなるのが特徴。主な症状は、下腹部の痛み、吐き気、便秘、下痢、めまい、過食、物忘れ、イライラ、無気力、集中力低下、眠気、不安、気持ちの落ち込み 等。

○ 月経前不快気分障害^{げっけいぜんふかいきぶんしょうがい}（PMDD）

月経前症候群の精神的な症状が主体のもので、月経前に周期的に起こる。

《 治療について 》

体を温める、ストレス発散、適度な睡眠と運動、規則正しい生活、栄養バランスの取れた食事など、生活の改善が症状を和らげます。また、漢方薬や鎮痛剤、低用量ピルなどのホルモン療法も有効です。「月経痛（生理痛）は病気ではないから、具合が悪くても我慢するべき」「薬に頼りたくない」と思う人もいるかもしれませんが、生活習慣の改善や薬でコントロールが可能なので、つらい症状がある人は、産婦人科医に相談してみましょう。



エナジードリンク 飲み過ぎ注意！



エナジードリンク（モンスターやレッドブル等）は気軽に栄養補給できる清涼飲料水ですが、一般的な飲み物よりも糖分やカフェインが多く含まれているものがあり、飲み過ぎると副作用や中毒症状等の危険性があります。今、子どもたちが日常的に勉強やゲームをしながら過剰に摂取していることが問題になっています。



カフェインの効果 → 眠気を覚ましたり、集中力を高めたりする

取り過ぎると

「カフェイン」を取り過ぎると起こる主な症状

めまい 動悸^{どうき} 吐き気 頭痛 下痢 胃痛
いらいら だるい 不眠 等

「エナジードリンク」を日常的に飲み続けると起こる症状

お腹が減らない 何もしたくない 立ちくらみ
もうろうとする だるい 寝つきが悪い
夜中に目が覚めやすい 等（個人差あり）



中学生の1日のカフェイン摂取量の目安

体重 (kg) × 2.5mg

例：体重 50kg の場合

2.5mg × 50(kg) = 125mg

様々な飲料に含まれているカフェイン

★ エナジードリンク (250～355ml)

約 114～162.5mg

★ コーヒー (150ml) 約 90mg

★ 緑茶 (150ml) 約 30mg

★ コーラ (350ml) 約 35mg