

かがやき

若草中学校ほけんだより No.8

令和7年1月14日発行 文責 谷島

1月の保健目標 かせ・インフルエンザを予防しよう



新しい1年がスタートしました。冬休みが明け、「お正月モード」から「学校モード」に切り替えできているでしょうか？食事・睡眠・運動のバランスを整え、今年1年を健康に過ごせるよう気をつけていきましょう。

今年はインフルエンザが各地で大流行しています。冬に流行しやすい感染症を下の表にまとめました。3年生は受験を控えた大切な時期です。感染症対策を万全に行い、受験に臨みましょう。

冬に流行しやすい感染症の違い

	一般的なかせ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ 鼻水・のどの痛み	かせの症状に加え、 関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺） の症状・味覚や嗅覚 の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上の こともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることも ある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス ロタウイルスなど
出席停止期間	特になし	発症後5日、かつ解 熱した後2日を経過 するまで	発症後5日、かつ症 状が軽快した後1日 を経過するまで	下痢・嘔吐症状が軽 快し、全身状態がよ く、普通の食事がと れれば登校可能

保護者の方へ 第3回身体計測を実施しました！

冬休み明けに身体計測を実施しました。結果は「成長の記録」を通じてお渡しします。1年間の身長伸び、体重の変化を成長曲線でお知らせしますので、ぜひご覧ください。ご一読いただけましたら、学校へ返却をお願いいたします。

	配布	回収
1・2年生	1月20日（月）	1月31日（金）
3年生	3月に保健調査票と一緒に配布	なし

※3年生で早めに結果が知りたい方がいましたら、養護教諭までお知らせください。

☆よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。

