



# ほけんだより 2月

舞鶴市立白糸中学校  
保健室  
令和4年12月8日



12月に入り今年も残すところ、あとわずかとなりました。今年も With コロナで併存しながら行事等、様々なことを乗り越えてきました。来年こそ終息することを願って、新たな気持ちで3学期を迎えられるといいですね。少し早いですが、みなさんよいお年をお迎えください。

## コロナだけではなく『インフルエンザ』にも気をつけて！

近年、コロナ禍により感染症対策を徹底していたため、インフルエンザの感染者数は激減していました。しかし、それによりインフルエンザの集団免疫が獲得されておらず、大規模な流行になるのではと心配されています。感染症予防の3原則を意識して引き続き、感染症予防対策を続けましょう。

インフルエンザは出席停止になります



### 感染症予防の3原則！

インフルエンザ 出席停止期間

発症した後5日を経過し、  
かつ解熱した後2日を経過するまで

学校保健安全法施行規則第  
19条で定められています

登校再開時には「治癒証明書」  
を学校に提出する必要があります。

(白糸中学校のホームページから  
ダウンロードしていただくか、  
保健室までご連絡ください。)

**感染経路の遮断**

手洗い、手指消毒、  
マスク



**抵抗力を高める**

十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



**感染源の除去**

人との密な接触や  
人混みを避ける



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合									
発症後2日目に解熱した場合									
発症後3日目に解熱した場合									
発症後4日目に解熱した場合									

例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校が可能です。

# 免疫力を高める生活

免疫力を高めておくことで、感染症の予防に繋がります。免疫力を高めるための基本は、規則正しい生活です。正しい生活習慣で過ごして免疫の働きを高め、寒い季節を健康で元気に過ごしましょう。

<p><b>バランスの良い食事</b></p> <p>免疫細胞の 60～70%は腸に集中しているといわれています。そのため、腸内環境を整えるバランスの良い食事が大切です。</p>	<p><b>十分な睡眠・休養</b></p> <p>細菌やウイルスに対する免疫力は睡眠中に保たれ、強化されるため、睡眠不足が続くと免疫力が落ちてしまいます。</p>	<p><b>適度な運動</b></p> <p>適度な運動をすることで血液の巡りが良くなり、体温や代謝も上がるため免疫力が高まります。</p>
---	--	--

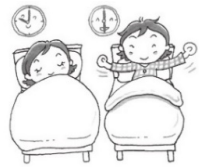


**体を温める**

体温が1度下がると、免疫力が30%低下します。適度な運動や入浴などによって体を温めましょう。

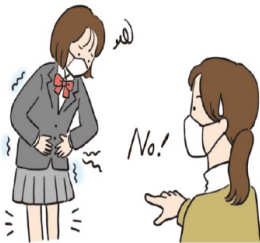
**よく笑う**

私たちが笑うとナチュラルキラー（NK細胞）が活性化し、ウイルスなどを攻撃するので免疫力が高まります。



## と来室するみなさんへ!

この時期になると「先生、めっちゃ寒いです〜!」と保健室に駆け込んでくる人があられます。様子を見ると、ほとんどの場合は「それじゃあ寒いでしょ〜!」というのが素直な印象です。短いスカート、服のボタンがあいている、裸足や短い靴下、ズボンの裾をめくっている…。『こだわりだから』『ファッションだから』で片づけるのは簡単ですが、保温・防寒などを考えると、おしゃれのマイナス面が目立つのです。



からだの冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。保健室の備品として防寒に使えるものもありますが、もちろん、体調を崩した人が優先です。まずは自分の服装を見直したうえで、厚手の靴下やタイツなど衣類の活用、ストレッチや軽めの運動などを取り入れるだけでも、かなり冷えや寒さが改善できますよ!

**なぜ起こる? せき&くしゃみ**

かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出る場合がありますね。これは、からだの中に入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられる反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそマスクをつけて、「ひまつ」を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは「ひまつ」が飛びちるのをおさえるので、まわりにウイルスが飛ぶのをふせげます。

健康の記録 2学期分を終業式の日配布します。また、ご家庭でお子さまの成長をみてあげてください。ご確認をよろしくお願いたします。



## 聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。



- ①自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く（途中で口を挟まない）
- ②表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③相手の気持ちを理解する（相手が大切にしたいと思っていることを尊重する）

気をつけたいポイント