

# ほけんだより 1月

長岡京市立長岡第二中学校  
令和5年1月17日 No.12

3学期が始まって一週間、からだも気持ちも学校モードに切り替えられているでしょうか？  
二週間余りの冬休み、自分時間ゆったりと持つことができましたか？体調を整えてのスタートになりましたでしょうか？新年に向けて考えたことなど、誰かとお話したりする時間がもてたらいいですね。

1月20日は「大寒」で1年の中で最も寒い時期と言われています。寒さに打ち勝つ体づくりをして、感染症対策も丁寧にしていきましょう。

新型コロナウイルス感染症がでてここ数年、インフルエンザ罹患の報告がほとんどありませんでした。が、今シーズンは、ニュースでもよく耳にするようになり、身近なところでも発症が見られる様子があります。

どちらも予防策は同じ、手洗い・マスク・換気！今一度、丁寧にできているか見直してみてください。  
みんなの心がけて、健康に過ごしましょう。

## 室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう！

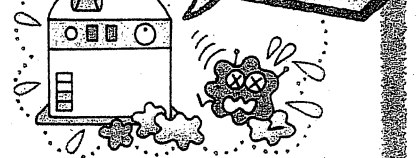
かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！

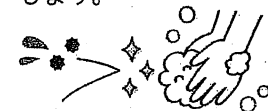
かんそう



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

まずは体内にウイルスを入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心掛けましょう。



## 水分補給でカゼ予防

こまめに



冬はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



## インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

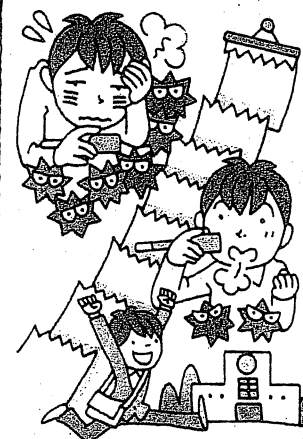
出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

| 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  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 登校OK! |     |
| 発症  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 登校OK! |     |
| 発症  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 登校OK! |     |



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

インフルエンザに罹患し、回復して登校される時に、「罹患状況報告書」の提出をお願いしています。  
罹患されたことが分かりましたら、すみやかにご連絡いただき、発熱の記録(朝・昼・夕に検温)をお願いします。  
用紙は、お届けしますが、学校 HP にも掲載しています。

朝起きたら、お家で検温！  
そして、健康観察！  
できなかった人は、学校で  
すみやかに計ってください！

## 脇で体温を測るのは、なぜ？



**私** たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、

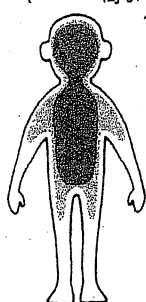
脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

**私** たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

**そ** こで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

**ち** なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。

色が濃いほど  
体温は高い



## 気をつけて 冬の猫背



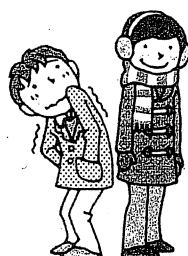
冷たい風に、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



3学期はじめに、二測定を実施しています。  
身長を測る時だけでなく、常に  
背筋をピン！と意識しましょう。

# クイズに答えて 免疫力をアップ！！



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。  
毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち？

## 食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

答えはB



## 睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答えはB



## 運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えはB



## ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適度にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えはB



そのあへび、原因はあれ！?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？



う きうきワクワク

さ いこうの一年になるように

ぎ あを入れていこう！