



(2025年)
 令和7年1月10日
 西城陽中学校
 保健部

裏面あり

年が明けて、新しい1年が始まりました！今年の目標はもう決まりましたか？自分の目標に向かって、勉強、部活動、学校生活など充実した毎日を送ってほしいと思います。そして、日々の生活の土台となるのは『健康な心と体』です。自分自身の健康に気を配り、ぜひ素敵な1年にして下さいね！



インフルエンザが大流行しています

冬休み前からインフルエンザA型に感染する人が急増し、城陽市でも大流行しています。すでにこの冬インフルエンザA型にかかってしまった人も、インフルエンザB型に感染する可能性は十分あるので、引き続き予防していくことが大切です。

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎のちがい

	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス	感染性胃腸炎
主な症状	せき、くしゃみ、鼻水、のどの痛み	かぜの症状、関節や筋肉の痛み	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、おう吐、下痢
熱	微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上になることも多い)	微熱や高熱	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	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルス	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
学校の出席停止期間	特になし	発症後5日、かつ解熱したあと2日を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで	特になし

～手洗い・うがいだけじゃない！もうワンランク上の感染症予防～



意外と知らない？体温にまつわる豆知識

体温は1日の中で約1℃変動する

体温は朝が最も低く、夕方ごろに最も高くなり、夜になるとまた下がっていきます。なので、最も高くなるタイミングで測ると37℃を超えることも珍しくありません。健康な時にも定期的に体温を測って、自分の平熱の範囲を知っておくことも大切です。

体温計で測れる温度は決まっている

体温計の測定できる最大の温度は42.0℃です。昔ながらの体温計も同じです。基本は発熱しても41.5℃以上になることはありませんが、それ以上になると体のタンパク質がこわれ始め、命に関わりまします。高熱の場合は速やかに病院へ行きましょう。

体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる



こころのSOSに気づいていますか？

悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると心が疲れ、体の具合が悪くなったりします。病気ではないけれど、なんとなく体の調子が良くない…。もしかしたら、心に原因があるのかもしれません。気持ちを切り替えたり、心配事がなくなったりして、心が元気になると体も軽くなる事があります。元気になるための方法はたくさんありますので、自分に合った方法を見つけてみてください。



好きなことをする



友達と遊ぶ、おしゃべりする



たくさん笑う



お風呂にゆっくり入る



ひと休みする



家族や友達、身近な先生などに話してみると、気持ちがすっきりすることがあります。一人で抱え込まず、何かあれば相談してみてください。保健室にも気軽に声をかけてくださいね。