

# 保健だより 12月号

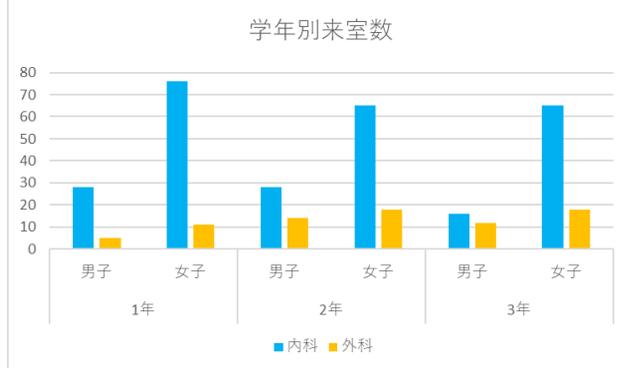
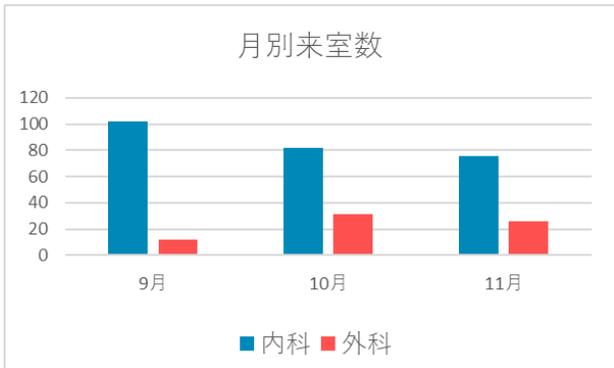


令和3年も残りわずかとなりました。この1年を振り返りながら新年の準備をして令和4年のいいスタートがきれるよう生活していきましょう!!

## 2学期の保健室来室状況

9月から11月下旬までの保健室来室数は内科的には281人、外科的には79人、その他11人、合計で370人でした。1日平均は7人で、1学期の来室合計284人に比べると、2学期は夏の疲れや体育祭、部活動、季節の変わり目などで、体調を崩す人や、怪我をする人が増えたように感じます。

来室理由として多いのは、内科的には「頭痛」で、外科的には「擦過傷」でした。体調面でよく保健室を利用する人は生活習慣を見直しましょう。また、よく怪我をする人は準備運動や視力などの見直しをして、原因になることがないか考えてみましょう。



集計期間：9/1~11/18

## ～インフルエンザの出席停止について～

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることには変わりはありません。インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、確認しておきましょう。学校保健安全法では、「**発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日が経過するまで**」出席停止としています。

インフルエンザは局所の症状（喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳）に加えて、

- 38度以上の発熱
- 関節痛、筋肉痛
- 頭痛、全身倦怠感 などがああります。

このような症状が現れたら、医療機関へ受診し、インフルエンザと診断されたら、登校や外出を控え、学校へ連絡してください。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を行うと、発熱期間は通常1~2日間短縮され、鼻や喉からのウイルス排出量も減少します。



## インフルエンザにかからないためには…

- ① 流行前のワクチン接種  
インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。
- ② 外出後の手洗い等
- ③ 適度な湿度の保持  
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下してしまうので、室内では加湿器などを使用して適切な湿度（50~60%）を保てるようにしましょう。
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みへの外出を控える

## 気をつけて!低温やけど

冬は様々な暖房器具を使いますが、実はそこに思わぬ落とし穴が…「適温」と感じていても、長時間あっていると、やけどと同じ症状になってしまうこともあります。低温なので熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することがあります。

\*熱源に体を直接あてない

\*同じ場所に長時間あてない

\*タイマーを使う

などの方法で低温やけどの予防を心がけましょう。

## 今年の厄災を断ち切る

(そばは切れやすいので)



## 長寿を願う

(そばは細く長いので)

この他にも諸説あるよ!

年越しそばの由来あれこれ

## 健康の緑起をかつぐ

(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)

## 好奇心? 誰かの誘惑?



きっぱりNOを!!



#広がれありがたいの輪

**STOP! 感染拡大**  
— COVID-19 —

## ～第3回 生活習慣改善コーナー「運動による効果を知っていますか」～

今月の生活習慣改善コーナーでは、運動することの効果について掲載します。気温が低くなり、こたつや家の中で過ごす時間が長くなっていませんか。寒い冬でもしっかりと身体を動かして基礎代謝を高めましょう。運動の継続は心肺機能、筋機能を向上させ、持久力や筋力など体力面を向上させ、太りにくい体を作ることができます。運動する時間が選べるなら夕方がベストタイミング。人間の身体は、朝よりも夕方の方が運動能力が高くなるということがわかっています。また、夕方に運動を行うと夜の体温が上がり、熟睡しやすくなるという効果もあります。寝ている間に分泌される成長ホルモンの分泌量もアップ、運動後の疲れもとれやすいといわれています。



脂肪が燃えやすいのは、「楽だけどちょっとキツイと感じる程度」の有酸素運動。これには日常の中でできる「早歩き」や「階段の上り下り」がぴったりです。こうした運動を「中強度」の運動と言い、1日20分以上「中強度」の運動をすることが、ダイエットにも健康維持にも効果的だと言われています。学校生活の中でできることもあるので意識してみてください。

## カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主要な注意ポイントです。対策をお忘れなく。

