



R7. 12
高浜中学校

本格的な寒さがやってきましたね。みなさん、寒さ対策はバッチリでしょうか？長時間外に出る場合などは寒さで体調を崩すことのないよう、防寒着やカイロ、服の中に着込むなど、自分でできることを行いましょう。また、インフルエンザ感染症が流行しています。十分注意していきましょう。

冬に流行しやすい感染症		
インフルエンザ 特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。 潜伏期間 1～3日 症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	ノロウイルス 特徴 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。 潜伏期間 1～2日 症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	新型コロナウイルス 特徴 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。 潜伏期間 2～4日程度 症状 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？ オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ～い好き！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の動きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？ 実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとかーそんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くうー、これ以上は言わせなよな！

自分でできる感染症対策は？

手洗い・うがい



手洗いは15～30秒かけて丁寧にいきましょう。洗い残しがちな指先や手の甲、指の間は入念に！洗い終わったら、清潔なハンカチでよくふき取って乾かそう。

咳エチケット



咳やくしゃみをする際にはハンカチ等で口を覆い、飛沫を周りの人に浴びせないようにしましょう！ハンカチがない場合は、肘の内側で口を覆う。咳が多く出る時はマスクをすると◎

生活習慣を整える



適切な睡眠時間（中高生の推奨される睡眠時間は8～10時間）を確保し、バランスの良い食事を摂ること。

換気



可能な限り、常時換気に努めよう！難しい場合は30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にすること。

引用参考：学校において予防すべき感染症の解説<令和5年度改訂>、公益財団法人 日本学校保健会



換気とセッで寒さ対策を!



換気することも考慮して、重ね着やカイロなど様々な工夫をしましょう。

カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら
体から離す



水筒の中を温かい飲み物にして、体の中から温めるのもおすすめです



保健室からの お知らせ



ハーフパンツを返却してください

保健室で貸し出したハーフパンツやショーツ、ジャージがなかなか返却されません。新たに必要な人に貸し出せない状況です。心当たりのある人は保健室へ返却してください。

受診を早めに!

健康診断で受診のすすめを受け取り、受診がまだの方は冬休みを利用して、早めに医師にかかりましょう!

冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか? セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

