

保健だより



令和7年1月14日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関 陽子

あけまして
おめでとうございます



今年も健康で幸せな
一年でありますように

校内での新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行を阻止しよう!

新しい年が明け、通常授業がスタートしました。休み中は十分休養できましたか。

この1、2月は一年で一番寒い時期です。気象庁の長期予報でも、今年は次々と大型の寒波が来襲し1月は平年より寒さが厳しく降雪量も多くなる予報です。12月27日発表の東京都のインフルエンザの流行状況は、定点医療機関当たりの患者報告数は、40.02人/定点(前週17.36人/定点)と急激の増加しており、流行警報基準の30.0人/定点を超えたため流行警報が発令されました。

新型コロナウイルス感染症も12月26日発表では、3.30人/定点(前週2.2人/定点)と、増加傾向にあり注意が必要です。

風邪、インフルなどの代表的な症状「発熱」について知ろう



◇熱が出るのはなぜでしょうか?

発熱は、ウイルスに対するからだの防衛反応です。

ウイルスが体内に侵入すると体の免疫機構が脳の視床下部へ情報を伝え、体温調節中枢が体温を上げて免疫機構がウイルスを攻撃しやすい環境を作ります。これが発熱です。37.3℃以上の体温が最も免疫機能が活発にウイルスを攻撃するといわれています。

発熱により体のエネルギーを大量に消費します。体力の消耗を抑えて免疫機能が発揮できるよう十分な休養と水分・栄養補給が必要です。

※熱が出たからといって、すぐ市販の解熱剤で熱を下げるのは避けましょう。かえって症状を長引かせることとなります。高熱や、食欲や水分摂取ができない場合は医師に相談することをお勧めします。

◇熱が出た時はどうしたらよいか。

- ・暖かくして体を休めることが最も大切です。
- ・水分・栄養を十分とりましょう。
- ・入浴は控えましょう。
- ・汗をかいたら体を拭いて衣服を着替えます。



◇こんな時はすぐ受診しましょう

- ・インフルエンザ流行期の発熱。高熱。熱が続くとき。
- ・食事や水分を十分摂取できない場合。
- ・一度下がった熱が再び上昇した時。
- ・心臓病などの基礎疾患がある人。
- ・発熱でけいれんを起こしたことがある人。



◇市販のカゼ薬は使ってもよいのか。

カゼの治療薬はありません。市販の風邪薬は症状を一時的に和らげるだけのものでウイルスを殺す薬ではありません。発熱を伴う風邪の一番の治療法は、「暖かくして体を休め、水分と栄養を十分摂ること」につきまます。市販薬の風邪薬や解熱剤を服用して無理に活動が続けることは、症状を長引かせるだけでなく風邪をこじらせることにもつながります。特に、インフルエンザのかかりはじめに市販の風邪薬を服用させると、インフルエンザの症状を悪化させる場合もあります。

インフルエンザが流行している時の発熱を伴う風邪の症状の場合は早めにかかりつけ医に受診しましょう。

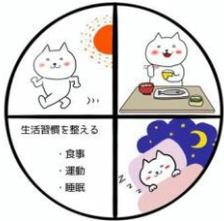
生活を学校モードに戻しましょう



冬休みにの生活リズムが夜更かし、朝寝坊だった人は、学校生活を快適に元気に過ごすために、寝起き、食事、運動を整えることが基本です。

①毎日決まった時間に寝起きし、朝起きたら対応の光を浴びる。

太陽光を浴びることで脳が刺激されて体内時計が「朝方」にリセットされます。



②朝からしっかり食べる。

しっかりした食生活で、体のリズムも規則正しくなります。

特に朝ごはんは全身の体内時計を動かす原動力になるのでしっかり食べましょう。

③適度に体を動かします。

日頃から積極的に体を動かしましょう。週末は屋外に出てウォーキングや散歩がお勧めです。運動により心を安定させるドーパミンが分泌され、日光を浴びることで睡眠ホルモンのセロトニンが分泌され夜眠くなります。

スマホ依存が心配な休み明け、スマホと上手な付き合い方をしよう

長期休業明けに、睡眠不足による体調不良や集中力の低下などの心身の異常を訴えて保健室に来室する生徒の中には、スマホやゲーム依存を疑う生徒もいます。

冬休みは自宅にこもって長時間の使用が想像されます。よく言われるスマホに脳が支配される「スマホ脳」は、脳がスマホに依存してしまうことで、新しい情報を得ることを脳の報酬系が求めるために起こるとわれています。

スマホ依存度チェック あなたはいくつ当てはまりますか？

- 1 流行に乗り遅れるのが不安である。
- 2 着信音の空耳が聞こえる。
- 3 常時充電器を持ち歩く。
- 4 メモの代わりにスマホで写真を撮る。
- 5 思い出せないことはすぐにスマホで検索する。
- 6 会話中用事もないのにスマホを触る。
- 7 食事中にスマホを見る。



※3つ以上はスマホ依存度「要注意」です。5つ以上は「かなり危険」です。

スマホ依存の対処法 スマホの正しい付き合い方をしよう

- 1 メモや書き留めておきたいことは自分で筆記する。
(スマホで写真に撮るのに比べ筆記は考えながらメモするために脳を使い記憶に留められる。)
- 2 スマホ使用時間を減らすために画面を白黒に設定する。
- 3 スマホの利用時間がわかるアプリで使用時間を確認する。
- 4 よく眠れるために、①就寝の1時間前に電源をオフにする。②寝室にスマホを持ち込まない。
③スマホのアラームの代わりに目覚まし時計を買う。
- 5 夜9時以降は就寝準備時間と心がけ、9時になったらスマホを保護者に預けることをお勧めします。

1月は今年度のラストスパート!

「行く1月」「逃げる2月」「去る3月」と言われるように、この三か月はあっという間に過ぎてしまいます。3年は受験本番の季節を迎えました。1、2年生は校外学習、スキー教室があります。一人一人が感染対策を含め、各自体のケアをしっかりと自分の目標に向かって毎日をしっかりとして過ごしていきましょう。

