



ほけんだより11月

令和7年11月27日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

神社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがある人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の「手洗い・うがいの習慣の始まり」とされているそうです。

昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。そして、日本で最初に疾病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

約1800年も前から、手洗い・うがいは感染症の予防の習慣として大切にされてきました。水が冷たい季節になってきましたが、一人一人が手洗い・うがいを徹底して感染症を予防したいですね。

手の洗い方について



*熊本県ではインフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖が増加しているようです。また、11月中旬はコロナウイルス感染症が天草管内では報告数が多かったそうです。

インフルエンザ等は今後さらに流行が拡大することが予想されます。感染症の予防は「手洗い・うがい」からです。手洗い場に掲示してある写真を見ながら手洗い・うがいをしましょう。

感染性胃腸炎について

11月～3月頃にかけて、「感染性胃腸炎」が流行しやすくなります。

【主な症状】嘔吐・下痢・発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときは10回以上になる場合があります。症状は1～2日でおさまることも多いです。

もしこれらの症状がみられたら、脱水にならないように、こまめに水分補給をしてください。

症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

【家族みんなで手洗いの徹底を】

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんを使って手を洗いましょう。

出席停止について

【出席停止期間】

- ・インフルエンザ：「発症後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」
- ・コロナ感染症：「発症後、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」
- ・感染性胃腸炎：「下痢・嘔吐症状が軽快すれば登校可能」

※医師から「感染症」と診断されたら、その日のうちに連絡をお願いします。



「腸」に優しい生活をしましょう

みなさんは「腸活」という言葉を知っていますか。「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内環境の種類や分布のしかたは個人差が大きいですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ☐ ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）



後期中間テストに向けて（健康面から）

勉強の 効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

第2回 歯の染め出しをします

12月8日～11日の昼休みは、給食後、歯みがきをしたあとに「歯の染め出し」を行います。

6月の「歯と口の健康週間」でも実施しましたが、冬休み前にもう一度自分の口の中や歯と向き合う時間を持てたらと思います。

以前と比べ、最近の小中学生は、むし歯は少ないですが、その代わり「歯肉炎」や「歯周炎」が増えている傾向があるそうです。自分にあった歯みがきの仕方を習得してほしいと思います。