



ほけんだより12月



令和7年12月17日

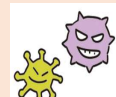
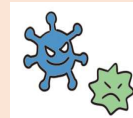
上天草市立姫戸中学校

保健室 迫中

気温が下がり空気が乾燥する冬。先週2年生はインフルエンザによる学級閉鎖となりました。先週まで元気だった人たちが、休み明けにインフルエンザに一気に感染していて大変驚きました。寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、インフルエンザなどの感染症が広がりやすくなります。インフルエンザは通常のかぜの症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38℃以上)が出たり、関節が痛んだりします。インフルエンザに感染した人はきつかったですね。小さな子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。インフルエンザはまだまだ油断できません。自分ができる感染症予防はこれからも続けていきましょう。

感染症にかかったら

- ☐ 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- ☐ 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- ☐ 部屋の空気をこまめに入れ替える
- ☐ 部屋の湿度にも気を付ける(目安は40~60%)
- ☐ 患者も家族もマスクをつける
- ☐ 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ☐ ドアノブや電気のスイッチなど、普段よく触る部分をこまめに消毒する
- ☐ トイレやお風呂を掃除する(次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ)
- ☐ 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



感染症にかからない・うつさないために

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする



出席停止期間について ※感染症の診断後はその日のうちに学校へ連絡をお願いします。

インフルエンザの場合(例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合(例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

【インフルエンザ】

「発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後、2日を経過するまで」

【新型コロナウイルス感染症】

「発症した後、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」

薬の正しい飲み方

*薬は、適切な量や用法（飲むタイミング）を守ることが大切です。

【食前の薬】 食事の20～30分前に飲む

【食間の薬】 食事が終わって約2時間後に飲む

（〔食間〕とは食事している途中に飲むのではなく、食事と食事の間という意味）

【食後の薬】 食事の20～30分後に飲む

*胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。

正しい飲み方をして早く元気になりましょう。



「生活リズムの安定」について（研修を受けて…）

*先日、オンライン研修でスクールカウンセラーの先生の研修を受けました。

みなさんにも伝えたい内容がありましたので、少し難しいかもしれませんが読んでください。

*人間は「脳」と「全身の細胞」に**体内時計**を持っています*

その体内時計は視交叉上核（脳の視床下部）がコントロールしています。

「起床・光・食事・活動」のタイミングでリズムが補正され、そのリズムが乱れると、ホルモン分泌・体温・集中力などが不安定になるそうです。



【生活リズムが整うと】

- ・気分が安定する
- ・朝起きやすくなる
- ・集中力が上がる
- ・疲れにくくなる

【生活リズムが乱れると】

- ・交感神経がずっと優位になり、脳が「休めない状態」になりやすい
- ・睡眠不足・昼夜逆転は、交感神経が過剰に働き「不安」が増加する

*自律神経には交感神経（戦う・緊張）と、副交感神経（休む・回復）がある

***「起床時間」「食事」「活動」のリズムが整うと副交感神経が働きやすくなる**

*「生活リズム」と「睡眠習慣」は、「ホルモン」と強く結びついています

・「朝の光」+「活動」=「セロトニン」（安心感・安定感のホルモン）が増えます。夜になると、その「セロトニン」がもとになり、「メラトニン」（眠りのホルモン）が分泌されます。

そのため、昼夜逆転すると、この流れが崩れ、「抑うつ・不安」が強まることが多いそうです。

【生活リズムが整うと】

- ・心が安定しやすくなる
- ・寝つきが良くなる
- ・朝の目覚めが改善する
- ・不安に強くなる
- ・落ち込みから回復しやすくなる

「睡眠」は「脳のメンテナンス時間」です

・深い睡眠では成長ホルモンが分泌され、脳と身体を回復させてくれます。

・レム睡眠（夢の時間）では「記憶整理」と「感情処理」を行ってくれています。睡眠不足では、扁桃体（不安の脳）が過剰に反応するため、不安になったり、集中力や判断力が鈍くなったりするそうです。

「食事」のリズムが血糖値と情緒の安定に影響しています

・不規則な食事時間、アンバランスな栄養は心にも影響します。

・腸内環境とメンタルは密接にかかわり、腸は「第二の脳」と呼ばれているそうです。

「運動」の習慣の有無が不安・抑うつ・緊張に影響しています

・運動は生活リズムの一部として取り組むと効果が大きいそうです。



「睡眠」・「食事」・「運動」は私たちの心と体の健康を支える基盤ですね