

ほけんだより



令和7年12月17日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

2025年も残すところあと2週間となりました。皆さんにとって今年はどんな1年でしたか？3年生はいよいよ受験の追い込みで、気持ちを引き締めていることと思います。1年生や2年生も、この1年を振り返ることで、新たな目標や目指すべき姿が見えてくるかもしれません。

感染症が流行するこの時期ですが、体調管理と規則正しい生活を心がけて、元気に新しい年を迎えましょう。



☆冬こそ日光を浴びよう！！☆

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、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、とても大切なものです。

◆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せんか？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くいかなることがあります。

◆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おすすめです。



「風邪をひいたかも」 と思ったら…！！

①**休養**…ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう！！

健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で
空気の間を

びったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の間を作るのがポイント。

3枚目

暖かい
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



②**水分**…脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢がある時は特に注意です！！

③**栄養**…のどが痛い時はゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っている時はおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです☆

※急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう。



☆インフルエンザの感染を防ぐためにできること☆

冬になると流行を繰り返すインフルエンザ。インフルエンザの感染は、主に感染者の出す飛沫を通じて拡大します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗い、うがいをはじめとして、室内を加湿したり、生活リズムを整えて体の免疫力を高めたりすることも重要です。



◆インフルエンザの感染～増殖～◆

感染者が咳やくしゃみをすることで、その飛沫に含まれたウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついた手で口や鼻などに触れて体内に入ったりすることでインフルエンザに感染します。インフルエンザのウイルスは喉や鼻の細胞に入り込み、どんどん増殖して、高熱・筋肉痛・咳などの症状が出るようになります。ウイルスの感染を受けてから熱が出るまでの潜伏期間は、1～3日ほどです。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

+

発症後

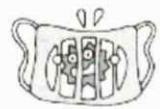
5日
が経過している



最近、保健室では腹痛を訴えて保健室に来室する生徒も多くみられます。食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれたりする大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。これからクリスマスにお正月とついつい食べ過ぎる機会も増えるので、胃の調子が悪いときは、できるだけ食物繊維の少ない食材で柔らかく調理した料理を選んでみましょう。

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
(1μmは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの絨毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう



気をつけたい
肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○○○○○○○

手洗いをするとき、石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。