

保健だより



令和6年12月25日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

寒さが一層厳しくなり、冬本番を感じる季節となりました。皆さん体調を崩してはいませんか？感染症が流行しやすい季節ですが、手洗い・うがい・消毒・換気・生活習慣等、日々の予防をしっかりと行い充実した冬休みを過ごしてください。冬休み明けに元気な皆さんと会えることを楽しみにしています！

《12月の保健目標》

- ・室内の換気をしよう
- ・感染症を予防しよう

覚えて警戒！風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまり出ない	ある

大きな特徴は、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**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にかかった場合は**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**は出席停止になります。



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

ヒートショックに要注意！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。急激な血圧の変化は心臓に負担がかかるため脳卒中や心筋梗塞を引き起こす恐れがあり危険です。

予防のポイントは、家の中でできるだけ寒い部屋を作らない、暖かい部屋と寒い部屋の温度差を少なくする「温度のバリアフリー化」です。

■温度のバリアフリー化のポイント

【窓】

◇断熱シートの活用

【トイレ・廊下・玄関】

◇ヒーターの設置

◇床にマット

◇暖かい便座シートの活用

【浴室】

◇入浴前に浴槽のふたを開ける

◇浴室内の床にバスマットを敷く

【脱衣所】

◇暖房の活用

◇床にマット

（出典）

- ・日本気象協会より
- ・STOP！ヒートショック「ヒートショックのメカニズム」

●脊柱側弯検診の結果について

経過観察のため、次年度も検診の対象となる生徒・保護者の方宛に案内を配布いたしました。

❖学校医の先生方より❖

今年度の学校保健委員会も紙面開催となりました。学校保健委員会とは、学校保健活動の充実と向上に努め、健康で明るい児童生徒の育成を図るため定期健康診断の結果や保健室の様子、保健委員会の活動についてお伝えしたり、校医の先生からお話しをいただいたりしています。

紙面開催に伴い、校医の先生方から一言ずついただきましたので、今月と来月に渡って皆さんにご紹介します。

♡【内科：野田 一臣先生】

1. 健康な生活習慣の重要性

バランスの取れた食事、十分な睡眠、定期的な運動が体と心の健康及び成長にとっても重要です。

2. 感染症予防

手洗いや状況に応じてのマスク着用、咳エチケットの習慣を徹底し、病気の予防に努めましょう。

3. 健康で安全なデジタル習慣

スマホ・タブレットが普及した世の中で、インターネットやソーシャルネットワーキングサービス（SNS）の利用が当たり前になってきました。しかし、長時間の使用は睡眠不足やストレスの原因になり、心の健康に悪影響を与えることがあり、注意が必要です。デジタルデバイスの使用を適度にコントロールし、オフラインで過ごす時間を大切にすることが重要です。例えば、①寝る前2時間はスマホを見ない、②枕元にスマホを置かない、③勉強中・食事中はスマホを触らない、といったルールを作ってみるのも良いでしょう。

因みに、歩きながら、自転車に乗りながら、の「ながらスマホ」は自己の原因になりますので、絶対にやめて下さい。

4. ストレス管理

学校生活でストレスを感じたときは、リラックス方法を見つけたり、一人で抱えこまずに信頼できる周りの大人に相談する事が大切です。そして、保護者・教職員の方々と連携しつつ、速やかなサポートを提供できるように心がけましょう。

生徒たちが健康で前向きな学校生活を送れるよう、全員でサポートしていきましょう。

👁️【眼科：伊藤 裕子先生】

今年も先生方や皆様のおかげで、眼科検診がスムーズにできました。眼科は、視力検査も前もって施行されているので、その結果を見ながら、眼科的疾患を検診しています。

最近では、近視の率がますます増えています。身長が伸びる成長期に近くを見ていると、身長だけでなく、眼球も伸びてしまうそうで、現代人ではある程度仕方ないのかなと思うようになりました。

しかし、強度近視になると、網膜剥離や緑内障、黄斑変性症など、視覚障害につながってしまうのでそこまですかに予防、治療出来たらと思っています。眼科の用紙をもらったら、どれくらい近視があるかわかるので、眼科受診してください。

👂【耳鼻科：石田 博義先生】

風邪やインフルエンザ・コロナが流行する季節が近づいています。今年はさらに手足口病やマイコプラズマ感染症も流行しています。予防には手洗いうがいの徹底を心がけることが有効です。もし体調に異変を感じた場合は、早めに医療機関を受診してください。

また、花粉症やアレルギー性鼻炎は集中力の低下の原因になります。ひどくなる前の内服治療などで症状を和らげることが出来ます。眠気の少ない抗アレルギー薬も多くなっているため、早めの受診をお勧めします。

皆さんが健康で楽しい学校生活を送れるようサポートします。