



令和2年12月9日
田原市立東部中学校

今月の保健目標：正しい食習慣を身につけよう

今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな本当によくがんばってくれました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね♪



“かぜ症状”の訴えが増えてきました



最近はずっと気温も下がり、かぜ症状の訴えや欠席が増えてきました。家庭での毎朝の健康観察は丁寧に行えていますか？昇降口に置いてから急いで体温チェックカードを記録する姿や、「体温チェックカードをなくしました。」という声も見聞します。症状の悪化を防ぐためには、家庭での毎朝の健康観察が大切になります。これからも家での検温を忘れずに行いましょう！

体調が優れないときには・・・

新型コロナウイルスやかぜ、インフルエンザはよく似た症状が多く、自分では判断が難しいです。

朝少しでも体調が悪いと感じたら、お家の人と相談し、医療機関の受診と休養を最優先してください。

☆おうちのかたへ☆

また、学校での発熱や体調の変化により、緊急に連絡させていただく場合があります。年度当初にご提出いただいた緊急連絡先に変更(職場の変更、電話番号の変更など)があれば、速やかに担任まで申し出下さい。



コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱 ～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	××	高熱	××	××	☹	××
かぜ	☹	平熱 ～微熱	☹	☹	😊	××

☹ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき ☹ … まれに ※無症状の場合を除く

～【愛知県版】新型コロナウイルス感染症に関する診療・検査体制が変更されました～

10月26日より、愛知県では、季節性インフルエンザの流行に備え、以下の通りに診療・検査体制が変更になりました。ご確認をお願いします。

〈相談・受診方法〉

- (1) 発熱等の症状が生じた場合には、まずはかかりつけ医等に電話相談をする。
- (2) 相談先が分からない場合や、かかりつけ医等で対応できない場合は、「受診・相談センター」へ相談する。

田原市の「受診・相談センター」

豊川保健所 0533-86-3177

平日 午前9時～午後5時30分まで

- (3) 電話相談で案内された医療機関に電話し、医療機関の指示に従って受診する。

※市内で検査のできる医療機関は市のHPに掲載されています。

発熱等の症状が出た場合

電話相談

かかりつけ医等をもたない場合
や相談する医療機関に迷う場合

電話相談

かかりつけ医等の地域で
身近な医療機関
相談した医療機関で診療・
検査可能であるか

受診・相談センター
豊川保健所
0533-86-3177

案内

YES

NO

診療・検査

診療・検査医療機関





眠れないあなたへ

ぐっすり快眠のコツ



最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってついつい…。

いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

- ☐寝つきが悪い
- ☐夜中に何度も目が覚める
- ☐一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ☐早朝に目が覚めてしまう
- ☐睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

眠れないを解消！“快眠のコツ”



快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみよう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。



1 寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時間に寝る・起きるのを習慣に。

2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK！

3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると自然と夜に眠たくなります。



4 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。

5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。

7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。



12月21日は冬至です！

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼを引かない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

「ん」のつく食べ物で運氣アップ？

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べること。特に「ん」が2つつく南瓜（なんきん＝かぼちゃ）、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう♪

