

ほけんだより

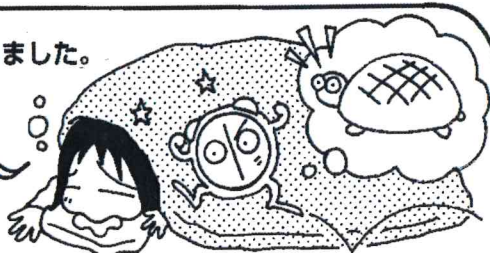


田原市立東部中学校
令和3年12月1日
NO. 13

今月の保健目標：正しい食習慣を身につけよう

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日も健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくようにしましょう

今シーズンのインフルエンザはどうなる…？！

インフルエンザといえば、みなさんが知っている通り、冬に流行する感染症の代表です。しかし、昨シーズンはインフルエンザが流行することはありませんでした。

では、今シーズンはどうなるのか…？『日本感染症学会』は今シーズンのインフルエンザについて、「**大きな流行を起こす可能性がある**」と予測しています。新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザにもかからないようにするために、基本的な感染症対策を引き続き行っていきましょう。

◆ 新型コロナウイルスとインフルエンザの違いについて

	新型コロナウイルス	インフルエンザ
主な症状	のどの痛み、咳、鼻水、発熱 だるさ、息苦しさ、味覚異常	38℃以上の高熱が多い 咳、筋肉痛、関節痛
症状の進行	比較的ゆっくりだが、 急激に重篤になることがある	急激な進行
潜伏期間	1～14日（平均5、6日）	1～2日
流行時期	不明	例年12月～3月頃
合併症	肺炎、血栓症、脳卒中 など…	気管支炎、インフルエンザ脳炎、 肺炎 など…

- ・インフルエンザウイルスは、低温・低湿度を好みます。家では暖房を入れたら、加湿にも心がけましょう。
- ・インフルエンザと診断されたら、基本的に発症してから5日を経過するまで、さらに熱がさがって2日を経過するまでは出席停止です。周りの友達のこと考え、無理をして登校することのないように自宅でゆっくりと体を休めましょう。

<今年も残りわずか…！残り3週間で冬休みを迎えます！>

冬休み中は次のようなことで生活習慣が乱れがちです。

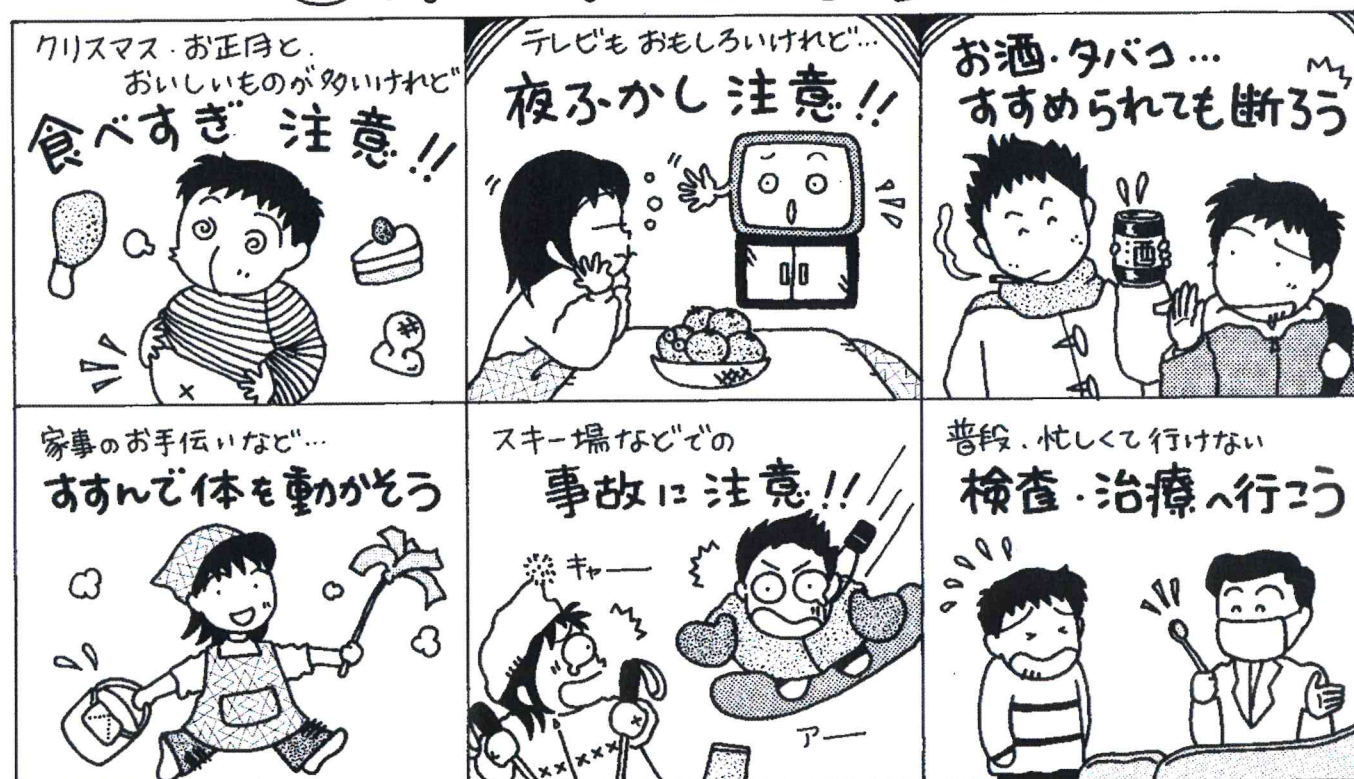
- ★年末年始はテレビを遅くまで観る。
- ★朝は寒くてなかなか起きられない。（朝食を食べない。）
- ★寒いから外には出ないで、室内でゲームやスマホで遊ぶ。 など…。

栄養・睡眠・適度な運動など、生活リズムを整えることが、かぜ予防の基本となります。

これから迎える冬休み中の過ごし方について、一度考えてみましょう。



冬休みの健康生活



冬休み明けに、睡眠習慣チェックを行います！

期間：1月8日（土）～1月12日（水）

○ 自分で生活をコントロールする力を身につけよう ○

一日の時間は限られています。時間を有効に使えるように、食事・入浴時間、学習時間、睡眠時間など優先順位を考えて生活リズムを組み立てましょう。とくに睡眠時間は体の休息のためにも大切な時間です。なるべく学校がある日と変わらないように1日の過ごし方を計画し、冬休み中にも意識できるとよいですね。



1月7日(金)は、元気な姿で会いましょう！