

ほけんだより



東海村立東海南中学校
ほけんだより No.5
令和8年1月13日(火)

保護者のみなさまへ

冬の感染症と登校再開目安について

本校では、昨年11月から12月にかけてインフルエンザが流行しました。保護者の皆様には、感染予防にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

冬季は、インフルエンザだけではなく、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など様々な感染症の流行が重なりやすい時期です。特に、年明けの1月は、生活リズムの乱れにより子どもたちの免疫力が低下しやすく、例年、体調不良者が多く見られます。お子さまの体調がすぐれない場合は、無理をせず、休養を優先してください。

※「発症した日の翌日」を1日目と数えます。

病名	休養が必要な期間
インフルエンザ	発症後5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで出席停止
新型コロナウイルス感染症	発症後5日経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで出席停止
感染性胃腸炎	嘔吐、下痢症状が軽快し、全身症状が回復するまで ※感染性胃腸炎については、明確な出席停止期間は定められていません。必ず、医師に登校再開目安をご確認ください。

◎必ず、期間を守ってからの登校再開をお願いします。



～学校保健安全委員会(令和7年12月12日)～

学校薬剤師の埴真也先生から、「薬の正しい使い方・感染症予防と薬の役割」というテーマでご講話いただきました。

- ・ワクチンの効果は、「感染予防」「発症予防」「重症化予防」の3つ。
- ・薬は、種類や疾患、年齢、体重、症状により、使用方法が決められている。自分の判断で止めたり、量を減らしたりしてはいけません。また、残った薬を別の機会に使ったり、兄弟間で使い回したりすることもしてはいけません。
- ・「痛み」は、身体に起きた「炎症」を脳に伝えるための重要なサイン。このサインを無視して、痛みを耐え続けてしまうと、かえって鎮痛薬が効きにくくなってしまいます。痛みを感じたら早めに鎮痛薬を服用することが大切。ただし、用法用量を守って服用し、空腹時の使用や長期的な服用(月に10日以上飲む)ことは避けた方がよい。

3 すべての人に
健康と福祉を



前期保健委員会に続き、後期保健委員会でも、「世界の子どもたちにワクチンを」の取組として、生徒たちがペットボトルキャップの回収を始めています。お子様を通じて、ぜひご協力をお願いします。

生徒のみなさんへ

「なかなか調子が出ない…」を少しずつ戻していこう

2週間の長い休みが明けて、学校がスタートしました。「なかなか調子が出ない…」という人も多いでしょう。心も身体も、一気に学校モードに切り替えることはなかなか難しいものです。まずは、少しずつ、生活リズムを戻していきましょう。身体のリズムを整えることは、心の安定にもつながっていきます。

✓こんな症状はない？

- 朝、起きるのがつらい。
- 食欲が無く、朝食が食べられない。
- 授業中にぼーっとしてしまう。
- 夜、布団に入ってもなかなか寝付けない。



✓できることから試してみよう!

- 起床後、一度カーテンを開けて光を浴びる。
- スープやみそ汁など、汁物を取り入れることから始める。
- 休み時間に一度廊下に出て、冷たい空気に触れる。上半身を動かしてストレッチする。
- 布団に入る30分くらい前から、部屋の明かりを1トーン落とす。
- 布団の中で足をグーパーして動かし、足元を温める。

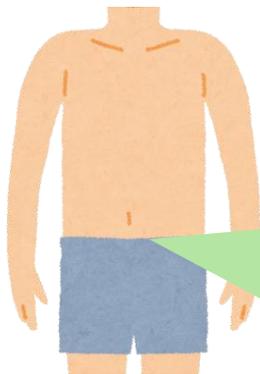


冬は「お腹」を温めましょう!

冬は、「朝、お腹が痛くなる」「なんとなくお腹のあたりが気持ち悪い」と感じる人が増えます。これは、冷えやすい季節に加えて、緊張や生活リズムの変化が重なることで、お腹が敏感になっているためです。

お腹が冷えると、後に手足の冷えにもつながります。身体全体の疲れやだるさにもつながります。さらに、腸の動きが思うようにいかず、便秘になりやすくなります。

温めると良いポイントは「おへその下あたり」!



お腹を温める時は、「おへそから指3~4本分下あたり」を温めると、効果が高いと言われています。このあたりには、「ツボ」があるそうです。

1月は、より寒くなります。カイロや温かい飲み物を持参したり、腹巻きを身に着けてみたり、対策を強化してみましょう!

うまくいかない日も、あって大丈夫

3年生はいよいよ受験シーズンに入ります。冬休みが終わり、緊張や不安、焦りが強くなってきている人も多いと思います。

私たちは、毎日、100%の調子ではられません。体調が優れない日、集中できない日、思うように勉強が進まなかった日もあって当たり前です。「どうしたら良いか分からない」と立ち止まってしまっている人がいたら、周りの大人やお友達に気持ちを聞いてもらうことも1つの手です。もちろん、保健室はいつでも待っています。心と体を大切に、もうひとがんばりです。

