

ほけんだより



令和7年(2025年)11月10日発行
第8号
篠路西中学校 保健室

10月下旬より、インフルエンザやカゼによる欠席が急が増えてしまい、つらい思いをした人もたくさんいました。

今年のインフルエンザはA型が多く、感染力が強いのが特徴です。インフルエンザと同時に溶連菌感染症にり患してしまうこともありますから、体力・抵抗力を落とさないように、栄養・水分・睡眠をしっかりとって、体を冷やさないようにしましょう。

予防対策の基本である手洗いはもちろん、換気も大切です。今後も感染予防対策を続けていきましょう。



心の休養も大切



温かい飲み物で



水分補給



冷え対策



準備OK?

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



睡眠を十分とる

換気[↑]をしないとどうなる?



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



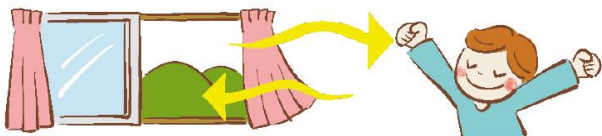
嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい

眠れない

頭痛がする

お腹の調子が悪い

イライラする

やたら眠い

食欲がない

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。



ストレッチで気分転換

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



おすすめのストレッチ

腕のストレッチ

ふともものストレッチ

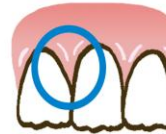
肩のストレッチ



あなたの歯肉は健康ですか？

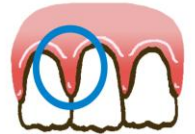
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっています
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する



むし歯予防

かむことの効果

しっかりかむことで、こんなにいいことが！

肥満を防止

脳が活発化する

消化を助ける

歯並びがよくなる

