

11月の保健だより

10月は、中学スポーツフェス、高校生の遠足など、集団行事を行うことができました。そして、これから、中2と中3の宿泊行事が実施されます。With コロナの生活に少しずつ慣れてきましたが、次は、初めての寒い時期のWith コロナ生活になります。夏場とはまた違う対策ポイントがありますので、保健だよりで確認してください。元気に冬生活を迎えましょう！

【冬のコロナ対策のポイント！】



1. 防寒具を準備する

教室の換気は、窓と出入口をあけて授業をすることが望ましいとされていますので、なるべくそのようにします。肌寒い日が増えてきていますので、暖かい下着の着用などの防寒対策をしてください。本格的な暖房使用時期には、休憩時間中（10分間）の空気の入替えで対応していきます。

2. インフルエンザ予防接種を計画しましょう

コロナ感染だけでなく、冬はインフルエンザ流行時期になります。高熱が出て肺炎などの合併症にもなりやすい警戒すべき感染症です。

3. 石けんで手洗い

コロナ予防にはアルコール消毒も有効だと言われていますが、インフルエンザやノロウイルス（激しい下痢や嘔吐を繰り返す冬に流行する感染症）には効きません。水が冷たくなりますが、石けんを使用して、手洗いしましょう。すぐに手を拭けるように、MYハンカチを準備しましょう。



4. のどと鼻の乾燥を防ぎましょう

冷たい風が気管や鼻に入りこんだら咳や鼻水が出やすくなります。また、冬は空気が乾燥しているので、咳がなかなか止まらないという時があります。のど、鼻を乾燥させないように、マスクを着用し、水分を準備しましょう（少し温かめのお茶を準備できると良いですね）

＼症状はどう違う？／

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものどが湿っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが湿いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

知っているようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる
“健康のパロメーター”。その
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

1

下から上に向けて押し上げるように



30°

ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる

2

もう片方の手で軽く押さえる

手のひらを向上きに



ヒミツ

平熱が36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。



疲れやすい

低体温だと...

集中力が
ない

風邪を
ひきやすい

など...

運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりとりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

ヒミツ

子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

ヒミツ

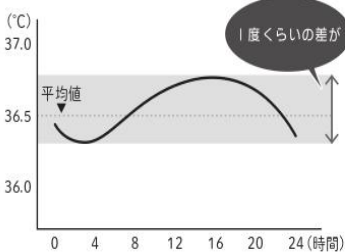
体温にはリズムがある

体温

×
24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、

夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

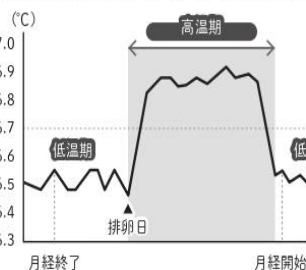


体温

×
月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経

まで高温期が続きます。



Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱

38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

※医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に届け出る基準（厚生労働省）より