

# ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R8. 1. 7

## 明けましておめでとうございます！

いよいよ一年の中で一番寒い時期に差し掛かります。かぜ・インフルエンザなどの「感染症」にかかるためにも、体を冷やさず、しっかり温めることが大事。

たとえば、3つの首（首・手首・足首）を温める。湯船にゆっくりかかる。温かい食べ物や飲み物を摂取するなど、『温活』で冬を温かく過ごしましょう！

### 今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に気をつけたいですか？



早寝早起き

### 注意！ 感染症に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

インフルエンザやかぜで発熱しがちで、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。かぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱すまし）は、熱が出て

いるときの体温を軽くするための薬で、病気そのものを見つけるものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐったりしているとき、夜、ぐらぐらして眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

### 発熱と解熱剤

# かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺）の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38°C）	高熱（38°C以上のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし（症状がなくなり、よくなつてから）	発症後5日、かつ解熱した後2日（幼児3日）を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	特になし（嘔吐や下痢がなくなり、よくなつてから）

## からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！？
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？
- 睡眠時間が足りないのかも！？

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

