

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」にかからないためにも、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。湯船にゆっくりつかる。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？



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。

発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、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。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治す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すりしているとき、夜、つらく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。

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℃）	高熱（38℃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 なってから）	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、 よくなってから）

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。

