

# 保健だより

令和 7 年 1 月 9 日  
酒々井中学校 保健室

令和 7 年になりました。今年もよろしくお願いします。  
みなさんは、今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもこつこつと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年 1 年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、健康で充実した日々になるように、応援しています！

☆☆☆ 1 月の保健目標 ☆☆☆

## インフルエンザ警報の発令について！



～手洗い・うがい・消毒・換気・栄養、しっかりと！～

千葉県では 12 月にインフルエンザ注意報を発令し、その後国の定める警報基準値を超えたため、インフルエンザ予防対策を更に徹底してもらうことを目的に、「インフルエンザ警報」を発令しました。

インフルエンザ予防のため、手洗いや咳エチケットの励行に努め、重症化を防ぐため予防接種を受けましょう。

3 年生の受験日が近くなって来ました。全校生徒全員で感染防止を心がけ酒々井中にウイルスを持ち込まない様に努めましょう。3 年生のみなさん頑張ってください！



### 受験生のいる家庭での感染防止対策のポイント！

文部科学省より…

- ☐ お互いに体調を確認。症状がある場合は早期に受診
- ☐ こまめな手洗いや手指消毒
- ☐ ドアノブなど手で触れる部分の消毒
- ☐ 家族同士でも会話の際はマスクを着用
- ☐ 室温に気をつけながら、こまめに換気
- ☐ 感染が疑われる家族と受験生は接触しない



※ノロウイルスにアルコール消毒は効果ありません！石鹸でウイルスを洗い流す事が大事です。

### 石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

#### 殺菌

多くの菌やウイルスを  
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

#### 消毒

感染症を発症しない水準まで  
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



## 冬は生理痛がひどくなりやすい?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

### 対処① 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

### 対処② 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。



保健室からの  
お知らせ

心の声に  
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



◆毎年、休み明けに欠席者が増加する傾向にあります。休日は不要不急の外出を避け、十分休養と栄養を取り体調を整えるようにお願いします。

◆冬は様々な感染症が流行します。今年度もマチコミメールを通してお子様の遅刻、欠席(健康状態や発熱等)を確認していきます。連絡は8時までに報告していただくと助かります。

◆インフルエンザ・コロナウイルス感染症等は、一旦解熱した後も再度発熱する事があるので、出席停止期間中は毎日検温してください。発熱が続く、咳が長引く場合は、再度医療機関を受診してください。

◆「学校管理下」及び「登下校」でのけが等については、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となり、子ども医療費助成制度の対象とはなりません。病院受診した場合は、手続きがありますので部活動顧問や担任もしくは保健室に連絡をお願いします。

◆下校時刻が早めのこの時期に医療機関への受診をお勧めします。

①「歯科治療(虫歯等)」「眼科受診(視力低下等)」等がまだ済んでいない人は早めに受診しましょう。学習、運動で成果を出すためにも、体のメンテナンスが大切です。

②3年生が虫歯等の治療で「子ども医療助成制度」(1回200円)を使えるのは3月31日迄です。

ご理解、ご協力よろしくお願い致します。

手洗いうがいで  
風邪予防

