

保健だより 1 月号



令和8年1月15日 文花中学校保健室

長期休業が終わり、1週間。生活リズムは元に戻りましたか？寒い日が続き、なかなか布団から出られない人も多いと思います。毎日同じ時間に起きることで、自然と生活リズムは整います。インフルエンザや胃腸炎等の流行も全国的に続いています。手洗いなどの感染症対策を忘れず、元気に過ごしましょう。



もうすぐ試験本番！！

3年生は試験に向けて、頑張り時ですね。本番で力を出すためには、健康があってこそ！普段の生活に気を付け、本番で頑張りを発揮できるよう祈っています！

朝型にチェンジ

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

！ 免疫力ダウン	！ 定着力ダウン	！ 集中力ダウン
睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。	記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。	夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

試験本番に強いのは「朝型生活」

1・2年生は、入試はまだ先という感覚の人が多いと思いますが、日頃の生活がみなさんの体を作っています。しっかりと寝てしっかりと食べて、感染症やストレスに負けない体を作りましょう



試験が近いのに「やる気が出ない」「集中できない」という人もいます。部活や人間関係で悩んでいる人もいるかもしれません。そんな時は、信頼できる友人や家族、スクールカウンセラーに勇気を出して相談してみましょう。自分の思いを誰かに話すことは問題解決の第一歩で、社会で生きていくうえでも大切な力です！新たな視点やアドバイスを得る機会にもなります。もちろん、保健室でも話を聞くことができます。少し疲れたなという人は、気軽に来てください。

保健室より

校内(トイレも含む)で嘔吐してしまった場合には、近くにいる人に伝えてください。衣類が汚れてしまった場合には、感染防止の観点から学校で洗うことができません。そのままビニール袋に入れて持ち帰っていただきます。ご了承ください。

かぜでつらいとき…楽になるのはどっち？

急にゾクゾク寒気がしたら？

- ① 暖かくする
- ② 熱が上がらないように冷やす



ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いことです。このためウイルスなどが体に入ってくると、脳は「いつもより体温を上げろ」と命令を出します。ウイルスと戦う免疫細胞たちも熱が上がると活性化するので、発熱にはダブルの効果があります。

「脳が決めた体温」に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために、部屋を暖かくし、服装も暖かいものにしましょう。暖かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。

発熱しているときには？

- ① 汗を出すと熱が下がるので暖かくする
- ② 寒くない程度に涼しくする

脳が決めた体温まで上がると、寒気はなくなります。そうすると今度は、体温の上がりすぎに注意。熱を外に発散するため、寒くない程度にふとんや服を薄くしましょう。厚着や過剰な暖房で、熱が体にこもってしまうと体力が下がるため、回復が遅れます。

嘔吐したときの水分補給は？

- ① 脱水症の予防に、すぐにたくさん飲む
- ② ほんの少しずつ飲めば OK



嘔吐しているときは腸の動きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むとよけい悪化することに。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン 1 杯から飲み始めましょう。約 15 分おきに少しずつ飲むのを続け、1 時間くらいしたら様子を見ながら、量を増やしていきます。

ミネラルの補給も大切なので、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。

熱は解熱剤を飲んで下げるほうがいい？

- ① 熱が上がると危険なので飲むほうがいい
- ② 体の様子を見て、飲むかどうか決める



発熱は病原体の力を弱め、免疫力を高めるための体の機能なので、すぐに下げる必要はありません。熱そのものが体の害になることは、ほとんどないのです。

解熱剤を使ったほうがいいのは、高熱が続いてつらい時。熱のため食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がどんどんなくなり、回復も遅れてしまいます。解熱剤で少し楽になりましょう。

ただし解熱剤で熱が下がったとしてもウイルスや病原体がいなくなったわけではありません。まだまだ体の免疫力を助けなくてはならないので、ゆっくり休養しましょう。また、大人用は絶対に飲まないようにしましょう。