

# ほけんだより



銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和8年1月8日

\* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

2026年の幕開けです。新しい年は、気持ちも新たにスタートする良い機会ですね。目標に向かって努力を重ねるためには、元気な心と体が欠かせません。ケガや病気を予防し、笑顔で過ごせる一年にしていきたいと思います。



## 1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

## 1月の安全目標

事故災害から身を守り、適切な行動をしよう

### 朝、起きられない



夜早く布団に入っ  
たのに、朝起きられ  
ない。これはただ朝  
が苦手なのではなく、「  
起立性調節障害」  
かもしれません。

### はなまけているとは限らない

#### 起立性 調節障害 とは？

立ちくらみやめま  
い、朝起きられず午  
前中調子が悪い、疲  
れやすい、頭痛など、  
さまざまな症状を引き起こします。  
「なまけ」「仮病」ではなく「体の  
病気」です。  
軽症を含めると小学生の5%、中  
学生の10%がかかるともいわれます。

#### 原因は？

要因が組み合わさって起こります。  
●水分不足 ●体質 ●遺伝  
●運動不足 ●ストレス  
●自律神経の不調 など

治療には  
長い時間が必要。  
気になる症状が  
あればお医者さんへ。



## 冷えは万病のもと

冷えは、  
体に様々な不調を  
ひき起こします。  
温かくして  
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下

## 生活リズムをとり戻そう

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、次の5つを参考に学校モードに切り替えましょう。



毎朝同じ時間  
に起きる



起きたら  
日光を浴びる



早く寝る



朝ご飯を  
食べる



適度な運動  
をする

## 1月の予定

～かけがえない生命～

日時：令和8年1月28日（水）6校時  
対象：第1学年  
講師：子ども家庭課 保健師  
場所：各教室

～第3回学校保健委員会～

日時：令和8年1月28日（水）16:00～  
参加者：学校医等、PTA執行部役員、各委員会  
委員長・副委員長、家庭教育学級学級長・  
副学級長・教職員等  
場所：第1理科室



## インフルエンザに注意



冬はインフルエンザが流行しやすい季節です。体調がすぐれないときは無理せず休み、手洗いやうがい、マスクの着用、そして換気も忘れずに行いましょう。自分の体を守ることが、みんなの元気な学校生活につながります。

## インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れず、インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

## インフルエンザいつから登校できるの？

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK				
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK				
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK				
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK				
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK				

裏面は「体温について」と「ストレスと上手につき合おう」です。是非ご覧ください。

意外と知らない?

# 体温にまつわるQ+Aクイズ

**Q** 平熱は誰でも同じくらいの温度である



**X** 人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



**Q** 発熱の基準の値は37.5℃である



**O** ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えると良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。

**Q** 低体温症は単に凍えた状態である



**X** 命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5~15分つまっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でもケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



**豆知識** 体温計で測れる温度は決まっている

**体** 温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかります。



## おぼえておこう 体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて体温計とわきを密着させる

# ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることはないでしょうか。

**ストレスの原因** 「ストレッサー」って何者?

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

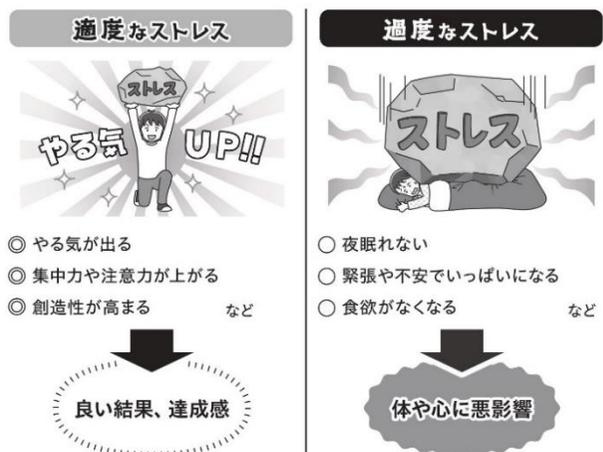
- 実は、こんなものもストレッサーです
- 部活動で部長になる
  - 合格発表の瞬間
  - 春からの新生活
  - 結婚
  - 引越す など

**ストレス反応が起こる理由?**

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

**ストレスは敵? 味方?**



ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

## ストレスと上手に付き合うコツ

**考え方** にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



**行動** にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

