

ほけんだより 12月

2024年11月29日
ほけんだより12月号
北島中学校保健室

今年の冬至は、12月21日です。冬至は、日の出から日の入りまでの時間が1年で一番短く、暦では冬の真ん中と言われています。しかし、実際には冬の寒さはここからが本番です。

令和6年も、残すところあと少しです。みなさんにとって、今年はどんな1年でしたか？来年は、どのような年にしたいですか？2学期末テストが終わりましたが、それだけが全てではありません。3年生にとっては、これからが正念場であり勝負所です。2年生と1年生は1年後あるいは2年後を見据えながら、自分の信念と目的意識をもって生活をしてほしいと思います。寒い冬を乗り越えてこそ、春に色鮮やかな花を咲かせることができます。根腐れしてしまわないよう、早寝早起き・3食のバランスのいい食事・十分な睡眠と適度な運動で規則正しい生活習慣を心がけ、健康という養分をしっかりと蓄えて、目標に向かって自分のすべきことを努力してほしいと思います。



ウイルスや菌は
どこからやって来るのか？

感染症はなぜ感染するのか？

【飛まつ感染】	【接触感染】	【空気感染】
咳やくしゃみから、ツバと一緒に沢山のウイルスや菌が飛び散る。周りの人は、それを吸い込んでしまう可能性大！	ドアノブや手すりなどには、ウイルスや菌がうようよ…。ウイルスや菌が付いた手で口や鼻を触ると、体内に入る！	教室の窓を開けきっていると、空気中にフワフワ浮かぶ沢山のウイルスを、知らず知らずの間に吸い込んでいる！
★咳エチケット ★マスク着用	★石けん手洗い ★ガラガラうがい	★1時間に1回以上 必ず換気

自律神経と腸を整える“深呼吸”

健康の秘けつは、きれいな血液を全身に巡らせることだと言われています。きれいな血液はサラサラと流れて、全身に酸素や栄養を届けます。すると、免疫機能が正常に働くので、病気を寄せつけません。

◆ **深呼吸で自律神経をコントロール**

呼吸の役割は、酸素と栄養を肺や血管を通して、体のすみずみまで行き渡らせることです。本来は1分間に12～20回の呼吸数ですが、最近ではストレスで呼吸が浅く速くなっている人が増えています。

呼吸は、自律神経がつかさどっています。呼吸が浅く速くなると、交感神経が優位になり、血管が収縮して血流が悪くなり、それが常態化すると心身の不調を招きます。逆に、ゆっくりとした深い呼吸は副交感神経の働きを高め、血管をゆるめて血流を良くして、健康寿命を延ばしてくれます。

◆ **自律神経のバランスを整えると腸内環境も整えられる**

腸は自律神経の支配下にあり、交感神経が指令する「拡張」と、副交感神経が指令する「収縮」が繰り返される「ぜん動運動」によって、食べ物から摂った栄養を体内に吸収し、老廃物を肛門へと移動させます。このぜん動運動が活発になれば、便秘にならずに善玉優位の腸内環境が保たれます。

長
生
呼
吸
法

①足を肩幅に開き
姿勢を整える

②上体を前に倒し
ながら6秒吐く

③背中を反らし
ながら3秒吸う

PHP

2024年8月号
順天堂大学教授
小林 弘幸
「1日1分で不調
知らず！自律神経
と腸を整える呼吸
法」より

感染症による出席停止の意味を知っていますか？

出席停止とは、学校秩序を維持し、他の児童生徒の義務教育を受ける権利を保障するという観点から設けられた制度です。「他の人に感染させる危険性がなくなるまで」を出席停止期間として、法律で定めています。

また、感染症の種類によって、それぞれ出席停止期間は違います。裏面には、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間早見表を載せておくので、改めて確認してみてください。

- ★インフルエンザ：発症後5日を経過し解熱後2日を経過するまで
- ★麻疹(はしか)：解熱後3日を経過するまで
- ★百日咳：特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
- ★流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)：耳下腺・顎下腺・舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過かつ全身状態が良好になるまで
- ★風しん(3日ばしか)：発しんが消失するまで
- ★水とう(水ぼうそう)：すべての発しんが痂皮化する(かさぶたになる)まで
- ★咽頭結膜熱(プール熱)：発熱・咽頭炎・結膜炎等の主要症状が消退した後2日を経過するまで
- ★新型コロナウイルス感染症：発症後5日を経過しかつ症状が軽快した後1日を経過するまで
- ★結核および髄膜炎菌性髄膜炎：症状により医師において感染のおそれがないと認められるまで

12月1日は世界エイズデー

平成29年度 中・小・高・大・学
UPDATE! エイズのイメージを変えよう
「世界エイズデー」特設ページOPEN

1988年にWHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を提唱しました。

HIVに感染しても、早期発見・治療でAIDSの発症を防げるようになりました。また、治療によってHIV陽性者から他の人への感染リスクが低下することも確認されています。しかし、このような情報が十分に伝わらず、未だにHIV/AIDSは治療法がない死の病気だと認識している人も少なくありません。情報をUPDATE（更新）して、AIDSの誤ったイメージを現実近づけましょう。

＊「発症」とは発熱症状のことです。

＊発症日を「0日」として日にちを数えます。

【インフルエンザ】発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。

	発症日								
	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
発症2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目			
	出席停止						登校可能		
発症3日目に解熱した場合					解熱後 1日目	解熱後 2日目			
	出席停止						登校可能		
発症4日目に解熱した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止							登校可能	
発症5日目に解熱した場合							解熱 1日目	解熱 2日目	
	出席停止								登校可能

【新型コロナウイルス感染症】発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

	発症日								
	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
発症2日目に軽快した場合				軽快後 1日目	軽快後 2日目	軽快後 3日目			
	出席停止						登校可能		
発症3日目に軽快した場合					軽快後 1日目	軽快後 2日目			
	出席停止						登校可能		
発症4日目に軽快した場合						軽快後 1日目			
	出席停止						登校可能		
発症5日目に軽快した場合							軽快後 1日目		
	出席停止							登校可能	