



松茂中学校 保健室 2025.11.1

風邪症状を訴えて、保健室を利用する人が増えています。これからやってくる、本格的な冬に向けて、日々できることをしておきましょう。特に、生活習慣の基本である、睡眠は大事です。睡眠時間を見直して、風邪に負けない力をつけておきましょう。

昨年、大流行した・・・

「マイコプラズマ肺炎」に注意！

マイコプラズマ肺炎は、秋から冬にかけて流行することが多い感染症です。
昨年度も、11月のほけんだよりで伝えましたが、長引く咳に注意をしてください。

<マイコプラズマ肺炎とは！？>

頑固な咳を伴う呼吸器感染症です。
小児や若い人に、比較的多く感染します。

<感染経路>



感染した人の咳のしぶき（飛沫）を
吸い込んだり、感染者と接触したり
することにより感染します。

<主な症状>



発熱・全身の倦怠感（だるさ）・頭痛・咳

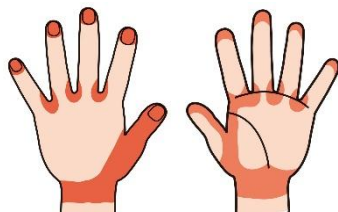
<潜伏期間>

2～3週間あります。感染してから
発症するまでの期間が長いのが、こ
の感染症の特徴です。

基本的な感染症対策を徹底しよう！

丁寧な手洗い

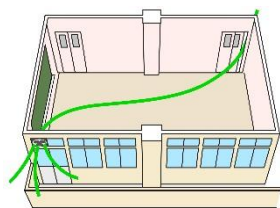
親指・指と指と間・
指先・手首は、洗い残
しが多いところです。
丁寧に洗いましょう。



こまめに換気

対角線上にある、ドアや窓を2カ所開けま
しょう。空気の通り道を作ると、効率よく換
気ができます。

休み時間毎に、
必ず換気をしま
しょう。



感染症拡大防止のために協力をしてください！

- ・登校前から調子が悪い場合は、自宅で休養したり、病院を受診したりしてください。
- ・学校で、体調が悪いと感じた場合は、はやめに保健室へ。
- ・風邪症状がある人は、マスクをしましょう。

秋は「やる気がでない」！？それ「セロトニン」のしわざかも！？



こんな症状はないですか？

- 最近、なんだか元気がでない・・・
- イライラしやすい・・・
- 朝、起きるのがつらい・・・
- 不安になる、集中できない・・・

もしかしたら、セロトニンが関係しているかも！？

セロトニンは、朝日を浴びたり、体を動かしたりすることで分泌されます。このセロトニンは、気持ちを明るくしたり、やる気を出したりする働きがあります。

秋は日が短くなり、光を浴びる時間が少なくなり、セロトニンが減りやすくなるため「やる気」が起こらないのは、セロトニンが原因かもしれませんね。



やる気をとりもどす3つの習慣

①朝の光を浴びよう！

朝、カーテンを開けて、太陽の光を浴びるだけで脳が元気になります。

②運動をしよう！

ウォーキング、自転車、軽いストレッチなど、できる範囲で体を動かしてみましょう。
特に運動をしていない人は、意識をして体を動かすことがポイント！

③人と話す・笑う

人とつながる時間や、「楽しい」「うれしい」という気持ちでもセロトニンは出ますよ！



～保健の先生のひとりと（最近の保健室）～

6月に実習にきていた養護教諭を目指す教育実習生より、みなさんへメッセージを贈ります。
(9月から11月まで、3名のメッセージを順番に紹介しています。)

6月の教育実習では、お世話になりました。私はこの学校の卒業生でもあり、母校で実習をさせていただけたことをとても嬉しく、光栄に思っています。自分が通っていた学校に教育実習生として戻ってることができ、不思議な気持ちとともに、懐かしさや感謝の気持ちを感じながら毎日を過ごしました。みなさんが授業や部活動に真剣に取り組む姿がとても印象的でした。一方で、「朝がつらい」「眠い」といった声も耳にしました。生活リズムが乱れると、集中力が下がったり、体調を崩しやすくなったりします。夜ふかしを控えて十分な睡眠をとる、朝ごはんをきちんと食べるなど、少しずつ自分のリズムを整えていけるといいですね。体や心に「ちょっと変だな」と感じたときは、無理をせず、保健室を頼ってください。母校での学びを今後の進路にも生かしていきたいと思います。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

