

# ほけんだより 12月

令和7年12月  
徳島市国府中学校  
保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。例年徳島県では11月下旬～12月上旬にかけてインフルエンザの流行がはじまっています。本校でも感染症をはじめ体調不良者が増えてきています。元気な姿で1年を締めくくることができるよう、しっかりと感染症対策を行いましょう。

## 冬に流行しやすい感染症

インフルエンザやコロナウイルスは感染力が高いため、感染したら次のとおり出席停止の基準を守ろう！

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2～4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

### インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

### コロナウイルス

発症した後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。

## 感染症対策をしよう！

- 人が大勢集まる場所ではマスクをする
- せきエチケット（せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチ、上着の袖を使って口や鼻を押さえる。）
- 石けんで丁寧に手を洗う
- 教室や部屋の換気をする
- しっかりと栄養をとる
- 十分に睡眠をとる
- 規則正しい生活をする



## その不調“冷え”からではありませんか？

こんな症状があったら、冷え性かもしれません。

- ✓ 肩や首のこり
- ✓ 肌荒れ
- ✓ だるさ
- ✓ 風邪を引きやすい
- ✓ 便秘・下痢
- ✓ 頭痛
- ✓ 不眠
- ✓ 生理痛・生理不順



身体が冷えるだけで、どうしてこんなに色々な症状がでるの？



冷えにより血流が悪くなると、脳や体に十分な酸素や栄養分が運べない上、老廃物がたまってしまいます。そのため、身体のあちこちでエネルギー不足が生じ、疲労回復が出来ずにだるくなったり、様々な不具合をきたすようになっていきます。

## 予防と対策（生活編）

### ●ストレッチや運動で体を動かす

通学時のウォーキングや階段の上り下り、手首や足首を回すなどの簡単なことでOK。重要なのは、これらを毎日意識し、継続することです。

### ●正しい姿勢を維持する

姿勢が悪いと、リンパや血液の流れが悪くなり、末端まで温かい血液が届きにくくなります。足を組む、頬杖をつくのは姿勢が崩れる良くない例です。背筋を伸ばし、腹筋に少し力を入れて授業を受けてみましょう。

### ●上着よりも肌着を着る

上着を何枚も重ね着するよりも、ヒートテックやタイツなどの肌に密着するものを1枚着る方が体温を逃しにくく、保湿効果も抜群です。



## 予防と対策（食事編）

### ●朝食をとる

睡眠中は代謝も低下しており、朝食は1日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させるという意味で特に重要です。毎朝の食事には、味噌汁や雑炊など温かく消化の良い飲食物を摂取するようにしましょう。

### ●体を温める飲み物や食べ物を食べる

冬が旬の野菜や根菜類・赤みの魚など（かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・生姜・にんにく・鮭・まぐろ・など）は体を温める効果があり、冷え対策にはオススメです。

### ●お菓子や白砂糖を控える

お菓子や加工食品に多く含まれる食品添加物や白砂糖、コーヒーなどに含まれるカフェインは体を冷やすので、なるべく控えるようにしましょう。



「冷え性」のほとんどは、生活習慣を見直せば改善することができます。カイロや腹巻き、靴下などは一時的に冷えをしのぐことができますが、それよりも、**体の内側から温める生活習慣を身につけることが冷え改善には重要です。**日常生活を見直し、出来ることを取り入れてみて下さい！