



松茂中学校 保健室 2025.12.1

毎年のように、「ほけんだより12月号」の冒頭では、時間の経過の早さについて記しているような気がしますが…今年も1年早かった！というのが本音です。2年生には、中学校生活の折り返し地点だね、なんて話をしたところ“早い～来年受験生だ～”という声がちらほら返ってきました。後悔しないように、まずは残りの1ヶ月で、今できることを頑張りましょうね。



## 感染症が流行する季節です！

全国的にインフルエンザが流行しているようです。加えて、新型コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎等にも気をつけなければなりませんね。本校でも、風邪症状で欠席したり、保健室を利用したりする人が増えています。いつもと様子が違うな、と思ったら、その日は早めに布団に入るなどして、しっかり休みましょう。

なお、インフルエンザ等の感染症で欠席をする場合は、出席停止期間を守り、回復してから登校してください。



### 感染症にかかった場合の出席停止期間について



かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違いがありますから、下の図表を見てください。どちらの場合も、快復するまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくしてゆっくり休みましょう。

#### インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、

4日目に解熱した場合

|                | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目        | 5日目        | 6日目        | 7日目      |
|----------------|-----|-----|-----|-----|------------|------------|------------|----------|
| 3日目に<br>解熱した場合 |     | 発熱  |     | 解熱  | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 登校<br>OK   |          |
| 4日目に<br>解熱した場合 |     |     | 発熱  |     | 解熱         | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 登校<br>OK |

#### 新型コロナの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、5

日に症状が軽快した場合

|                   | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目      | 5日目        | 6日目      | 7日目 |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|----------|------------|----------|-----|
| 4日目に症状が<br>軽快した場合 |     |     | 有症状 |     | 症状<br>軽快 | 軽快後<br>1日目 | 登校<br>OK |     |
| 5日目に症状が<br>軽快した場合 |     |     | 有症状 |     | 症状<br>軽快 | 軽快後<br>1日目 | 登校<br>OK |     |

冬も水筒を持って  
こよう！

# 水分摂っていますか？

冬は喉が渇きにくく、水分をとる量も減りがちです。実際、体調不良を訴えて来室する人の中には、実は水分不足だった・・・ということも多々あります。「めまい」「立ちくらみ」「倦怠感」「頭痛」「ぼーっとする」などの症状がある場合は、「水分不足」のサインかもしれません。

## 冬の「かくれ脱水」に注意！

oo

脱水症というと、夏のイメージがあるかもしれません。でも、湿度が低く、乾燥する冬も、気がつかないうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る恐れがあります。これを「かくれ脱水」と言います。

「かくれ脱水」を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。まず、朝起きたときにコップ1杯以上の水（白湯）を飲みましょう。

また、朝ごはんも大切です。朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活をすると、水分が不足しがちになるからです。食事のときに飲む温かいスープやみそ汁、お茶なども大切な水分補給なのです。

運動した後や、お風呂の前後にも水分補給を意識しましょう。

エアコンで温められた室内は、屋外よりも喉の渇きを感じにくく、気づかぬうちに水分不足になりがちです。温度設定や湿度対策にも気をつけましょう。



### ～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

あっという間に12月を迎えました。みなさんはどうな1年を過ごしましたか？私の話になりますが、3月に尊敬する先輩との別れがありました。（今でも連絡は取り合っています。）その際に、先輩よりも素敵な言葉をいただいていたので、みなさんにもシェアします。

Life is a voyage.・・・人生は航海です。

There is always light behind the clouds.・・・雲の向こうにはいつも空が広がっています。

I wish you every happiness.・・・あなたの幸せを願っています。

「人生には順風満帆なときもあれば、困難な時もあります。どんな状況でも、必ず抜け出せる時はやってきます。困難を乗り越えてこそ、自分の目的地（自分の成長や幸せ）にたどり着けます。ただし、幸せは感じ取る心が必要。朝起きて、今日もいつも通り目が覚めること、友だちと笑い合えること・・・そんなささやかな「ふつうのこと」も幸せに感じる心を持っていてくださいね。（その方が自分の幸せに気づきやすくなると思います。）」

中学生のみなさんは、今まさに航海中！勉強や人間関係、将来のことなど、たくさんの悩みと向き合っていますね。今は嵐で前が見えなくても、必ず光が見えて目的地に到着します。でも目的地にたどり着くためには、「努力」と自分のペースで進むことが必要。もし1人で進めないときは、周りに助けを求めるのも大切です。そんなときは、いつでも保健室を頼ってくださいね。2026年もみなさんにとつて飛躍の年となりますように。

