



令和 7 年 11 月 28 日
No.9
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう



早いもので、2025 年も残すところ 1 カ月となりました。インフルエンザが本格的に流行し始め、諫早市内でも学級閉鎖等の措置をとる学校も増えてきています。一人一人が予防対策を徹底し、感染拡大を食い止めましょう。手洗いやうがい、換気と合わせて、免疫力を高めるための十分な睡眠やバランスのとれた食事もお心がけしましょう。



かぜ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**

自分が
かからないために

- ◎ ウイルスが体内に入り込まないようにする
- ◎ ウイルスが入り込んでもしっかりと免疫力を高めておく

★手洗い…ハンドソープを使って、ていねいに。清潔なハンカチでふく。

★うがい…天井をみて、のどの奥まで水が届くように。

★十分な睡眠…中学生は 8 時間以上の睡眠をとる。

★バランスのとれた食事…タンパク質、ビタミン・ミネラルもしっかりとる。



みんなが
かからないために

- ◎ 教室の空気中にいるウイルスを追い出す
- ◎ 教室の空気中にウイルスを増やさない

★換気…休み時間に両側の窓を開け、換気をする。常時、対角の窓を開けておく。

★マスク…せきが出るときはマスクをする。

★出席停止期間を守る…インフルエンザの診断を受けたら、医師に確認する。

インフルエンザにかかったら							
登校 できません	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。	発症		解熱	1日目	2日目		登校OK
	発症		解熱	1日目	2日目		登校OK
	発症		解熱	1日目	2日目		登校OK

※新型コロナの場合は、発症後 5 日を経過し、かつ、症状軽快後 1 日を経過するまで。

冬でも脱水？

脱水症状を起こすのは、夏だけではないことを知っていますか？

実は、寒い冬でも脱水症状を起こすことがあります。夏みたいに汗をかくわけではないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか。それは、体の水分が汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ていってしまうからです。1日に体重 1 キロあたり約 15ml の水分が出ていくと言われています。つまり体重が 50kg の人は、750ml もの水分が知らず知らずのうちに体から出ていっているのです。



冬は空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特に、エアコンをつけている部屋は、空気が乾燥するので注意が必要です。水分不足でどの粘膜が乾燥すると、ウイルスなどを体の外に排出する機能が低下し、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなってしまいます。

冬も水筒を持参し、意識して水分補給をするようにしましょう。



低温やけどとは、カイロや湯たんぽなど、約 44℃～50℃程度の比較的低い温度の熱源に長時間触れることによって生じるやけどです。熱さや痛みを自覚しにくいいため、気づかいうちに皮膚の深い部分まで損傷が進んでいることが多く、重症の場合は手術が必要になることもあります。

- 使い捨てカイロ…長時間同じところに当て続けない。貼るタイプのものは衣類の上から貼る。
- 湯たんぽ…寝る前に布団に入れておき、寝るときは布団から出すか、体から離して使用する。(寝ている間に体に触れないようにする。)
- 電気毛布・電気カーペット…つけたまま眠らない。