

# ほけんだより1月

平成30年1月10日  
練馬区立開進第四中学校

新しい年になりました。1月はインフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。本校でも、冬休み明け、インフルエンザや流行性耳下腺炎などでお休みしている生徒がいます。1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。感染症にかからないように、手洗いなどの予防をして、3学期を元気に過ごしましょう。



## 都内のインフルエンザが警報レベル

インフルエンザとかぜは症状が違います。違いを理解して、インフルエンザかな?と思ったら必ず受診するようにしてください。また、かぜかな?と思ったら無理をせずに休みましょう。

### かぜとインフルエンザの違い

#### 「かぜ」



感染力が弱い 体の痛みは少ない 熱は高くない 徐々に症状が出る 寒気は軽い

#### 「インフルエンザ」



感染力が強い 体の痛みが強い 高熱が出る 突然症状が出る 寒気が強い

#### かぜの時に 食べたい栄養素



保健室でよく見る**症状**に**プチアドバイス**

**頭が痛い**

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。

鎮痛薬も上手に活用しましょう。痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなることがあります。



**せきや鼻水が出る  
のどが痛い**

冬の乾燥した冷たい空気で弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。

他の人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに。



**熱がある**

熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。

ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてくださいね。



**カフェイン中毒**



勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいるのではないのでしょうか。これらに含まれるカフェインは眠気を払い集中力を高める効果があります。しかし、多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも、と思ったらカフェインレスに切り替えましょう。

★**小中連携 保健ニュース**★



開進第四中・開進第四小・仲町小の3校の保健室が協力して活動しています。ここでは保健関係のお知らせを3校同時に紹介します。

☆**12月の出席停止者数**

	(人)		
	開四中	開四小	仲町小
インフルエンザ		59	40
流行性耳下腺炎(おたふく)	1		24
溶連菌感染症	4	1	5
感染性胃腸炎	3		7
咽頭結膜熱(アデノウイルス感染症)		1	
マイコプラズマ感染症	1	1	
流行性角結膜炎			1
流行性嘔吐下痢症	1		
学級閉鎖		2学級	1学級

・小学校では、インフルエンザが徐々に増えました。  
・仲町小では、おたふくの発症が多くみられました。

☆**1月** 保健委員が作成したポスターを、3校で交換しました。今月から各校で掲示していますので、ご覧になってください。

☆**2月** ハンカチの所持を調べます。中学校は全クラス、小学校は5年6年のクラスで行い、所持率の高いクラスには賞状が贈られます。