

ほけんだより

令和8年10月13日(火)
練馬区立関中学校
保健室

前期保健委員会で行った『熱中症予防キャンペーン』では、生徒主体の取組として水筒の所持チェックと呼びかけを行いました。『予告あり』と『抜き打ち』の両方でチェックし、毎日の習慣化を目指しました。『見事、学年優勝に輝いたクラス』『抜き打ちでも変わらず高い所持率を維持したクラス』『初回より着実に所持率をアップさせたクラス』と、皆さんの頑張りがしっかり結果に表れていました。

これから涼しくなると水筒の所持率が落ちやすくなります。しかし、水分補給は熱中症だけでなく、感染症予防（のどの保湿・ウイルスの洗い流し）にも欠かせません。季節を問わず、引き続き水筒を持参する習慣を大切にしていしましょう。

R8 前期保健委員会 熱中症予防キャンペーン 結果

学年優勝(水筒所持率)	1C	2C	3D
-------------	----	----	----

感染症対策のためにも水分補給を！



熱中症予防キャンペーンの内容

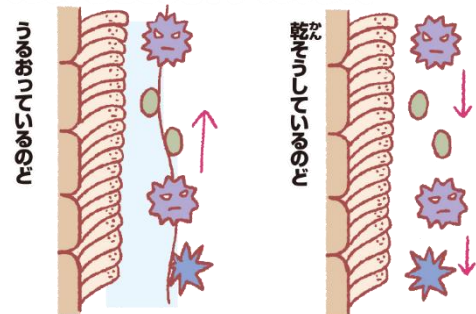
- ① 運動会予行・本番におけるミストシャワー(霧吹き)
- ② 6月上旬に1週間水筒の所持チェック(予告あり)
- ③ 7月上旬および9月上旬に1日ずつ水筒の所持チェック(抜き打ち)
- ④ 水筒所持チェック日の乾杯タイム(皆で一緒に水分摂取を行う)

Q. のどが乾そう
するときは、
かぜをひきや
すいの？

A. ひきやすい



空気が乾そうすると、のども乾そうします。
のどは通常、左のようにうるおっています。そ
してのどにある線毛が動いて流れをつくり、入っ
てきたウイルスや菌などを上に押し上げ、外に出
す働きをしています。
のどが乾そうすると、ウイルスを追い出す力が弱
くなり、かぜをひきやすくなります。



そもそも「かぜ」とは？

『かぜ』という名前ですが、じつは『かぜ』という正式な病名はありません。医学的な正式名称は『感冒』といいます。ここからそれぞれの症状に合わせて診断名（たとえば急性上気道炎など）が使用されます。

かぜとは、のどの痛みや鼻水、せき、場合によっては発熱などを伴い、多くは命に別状がなく、数日で治る症状をいいます。

インフルエンザと かぜの違いは？

かぜ

- ◇原因ウイルス：ライノウイルス、アデノウイルス、RSウイルスなど
- ◇1～2日かけて悪化
- ◇微熱(37～38度程度)
- ◇鼻水・鼻づまり・せき・のどの痛み・くしゃみなどの症状が多い

インフルエンザ

- ◇原因ウイルス：インフルエンザウイルス(A型、B型)
- ◇急に発症(悪化)
- ◇高熱(38～40度)が突然出る
- ◇頭痛・筋肉痛・関節痛・悪寒・倦怠感などの症状が急に現れる



鼻にスプレーするタイプのワクチンもあります

インフルエンザの予防接種について知ろう！

予防接種の仕組みは
どういうものなの？

予防接種で
体の中に抗体を
つくり...

次に同じウイルスが体内
に入ってきたときの抵抗
力を高める

ポイント

インフルエンザの予防接種
ってどういうもの？

- ・感染を抑える働きはない
- ・発症を抑え、重症化を防ぐ
- ・効果は100%ではない
- ・予防接種後、発熱などの副反応が出ることがある
- ・予防効果は、接種2週間後から5カ月程度
- ・流行前に接種しておかないと予防効果が期待できないこともある

自分でできる感染予防の方法は？

口と鼻を覆い、飛沫を
広げないようにしまし
よう！



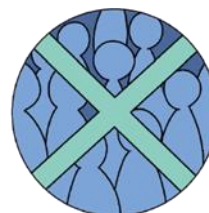
せき
エチケット



手洗い



アルコール
消毒



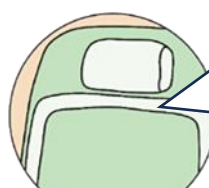
人混みへの
外出を控える



適度な湿度を保持する(換気など)



バランスのとれた
栄養



十分な休養

睡眠不足は免疫力の低下につながります。
勉強のために睡眠時間を削りたいと思う人も
いるかもしれませんが、睡眠は記憶の定着にも必要不可欠です。

**毎日の習慣にして
感染予防対策を
していこう！**

予防接種の有無にかかわらず、自分でできる予防方法を実践して感染を防ぎましょう。