

ほけんじよし



大阪市立淀川中学校 保健室 2025. 11. 4 発行

2・3週間ほど前くらいはまだ汗ばむ日もあったのに、急に冷え込む日が増えましたね。保健室にも「のどが痛い」「頭が痛い」と風邪症状で来室する人も増えています。発熱でお休みする人も増えてきました。今年はインフルエンザの流行が早いと報道もされていますね。先生も予防注射を先日打ちました。予防注射は強制ではありませんが、接種を考えている人はワクチンの効果が出るまでに2週間ほどかかるので早めに打つことをおすすめします。本格的な冬を迎える前に自分の免疫力を上げて、感染症に負けない健康な体づくりをしましょう。

Q.
熱が高いとき
からだを温めるの？

そのときの状態によります。
ガクガク震えるように寒いときは温めます。汗をかい
て暑いときは冷やします。

A.

かぜをひいているとき
お風呂に入つていいの？

体力を消耗しているときの
お風呂は控えましょう。もし入る場合は、入浴後から
だが冷えないようにしよう。

かぜのときの食事は無理に食べ
るのではなく、消化の良い、食
べやすいものを食べましょう。

かぜをひいているときも水分補給が
大切です。脱水症状にならないため
にも、こまめに水分を取りましょう。

スポーツ選手が力を出すとき「グッと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？実はこれは、力を入れやすくなる体のしくみに関係しているのです。正しくかみ合わせた状態だと約4~6%筋力がアップするという研究結果もあります。

よくかむ・ていねいに歯を磨くなど歯を大切にすることは、運動にも役立っているのです



自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い中学生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。



お腹の調子が悪い

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。



先日、全学年の該当者を保健室に呼んで個別の受診勧告をしました。お話をした人たちはちゃんと保護者の方に手紙を渡したり先生からの話を伝えましたか？

受診済みの人は提出が必要な用紙があります。

保健室まで用紙を出してくださいね。