ほけんだより 11月

大阪市立大和川中学校　保健室
令和8年11月9日発行

寒いと感じる日が増えてきました。この時期は、日中との寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザに注意が必要です。

一日の寒暖差が大きいと体を維持するためのエネルギーがいつも以上に必要となり、疲れがたまりやすくなります。そのため、ご飯をしっかり食べる、十分な睡眠をとるなどして、疲れをため込まないようにしましょう。

かぜ と インフルエンザ どう違う?

みなさんは「かぜ」と「インフルエンザ」の違いを知っていますか。症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみましょう。





	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	咳、鼻水、鼻づまり のどの痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状 (関節痛、筋肉痛など)が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強く、短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

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日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後１日目	解熱後２日目	登校OK	
４日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後１日目	解熱後２日目	登校OK

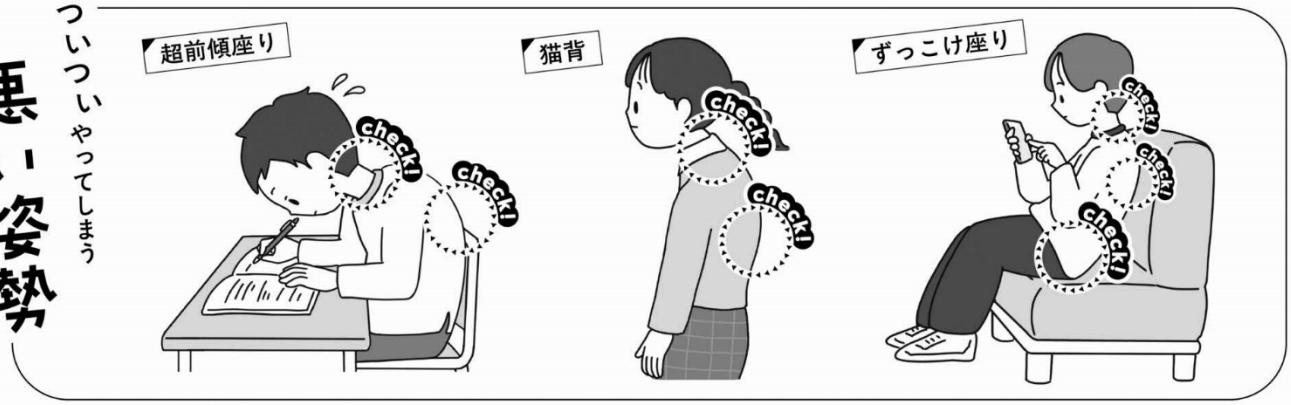
新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	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日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後１日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後１日目	登校OK

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」という言葉をこれまで何度も耳にしてきたのではないでしょか。では、「悪い姿勢」とはどのような姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えればいいのかを考えましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢

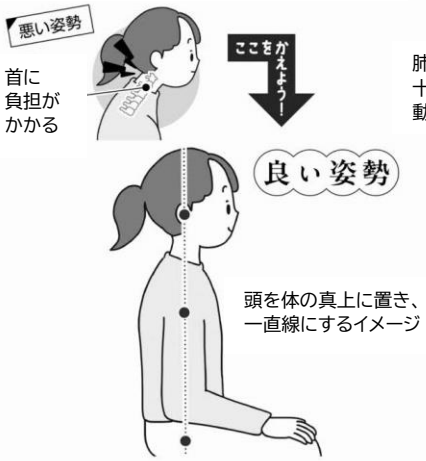


check! 首

首が前に出ると
頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約5kg。2L ペットボトル2本分以上です。

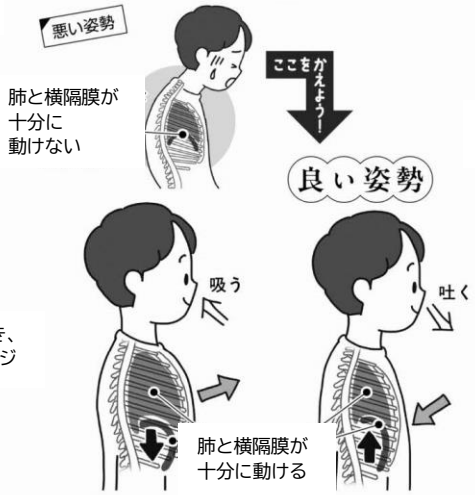
本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと
息がしずらくなる

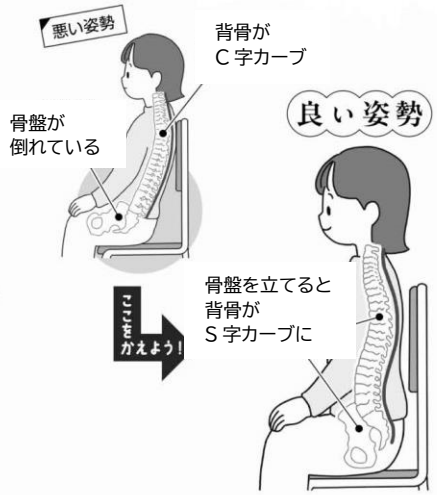
背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜(呼吸のときに使う筋肉)が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると
体を支えきれなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来の S 字カーブから C 字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因になります。



良い姿勢ができていると

☆頭がスッキリする

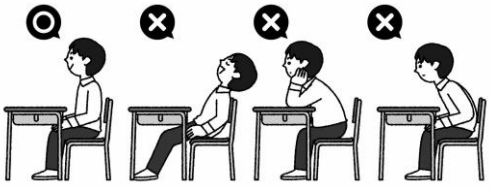
呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので体や目が疲れにくくなります。

☆太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

☆印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。



教室で授業を受けているときの姿勢を思い出してみましょう。正しい姿勢で座れていますか？