

ほけんだより 2月

令和7年度（2025年度）2月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 11

2月4日は、立春。毎日寒くて、全然春らしくないと思う人も多いと思いますが、日は少しずつ長くなり、明るさを増しています。寒さに丸めた背中をほんの少し伸ばせば、その分だけ春に近づけるような気がしますね。とはいえまだまだ寒い日が多く、先週よりインフルエンザ B 型が流行し、本日時点で学級休業の措置をとっているクラスもあります。特に3年生は受験本番。手洗いやマスクの着用、教室の換気、こまめな水分補給など、体調管理に努めましょう！

インフルエンザはやってきます！

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が現れます……

部屋の加湿を心がけ、あたかくして早く休む。

かかったかな…？と思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけを忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 湯冷めに注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける

朝の健康観察にご協力をお願いします

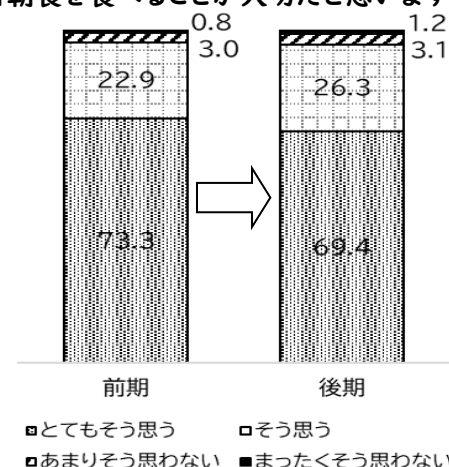
インフルエンザ B 型やかぜ様症状が流行し、本校でも2年5組が学級休業になりました。保健室では先週頃から体調不良を訴えて来室する人が増加し、熱を測ると高热！という人も増えてきました。熱はなくても倦怠感や頭痛、寒気などのインフルエンザ様症状の訴えがある場合、感染症流行を防ぐため、早期の早退を検討させていただいているところです。中には「実は昨日熱があったけど、解熱剤を飲んでがんばって来ました」「朝からしんどかったけど、がんばって授業を受けていました」という人も。ご家庭でも朝のお子様の体調確認にご協力をお願いいたします。咳や鼻水などのかぜ症状がある場合は、マスクの着用にご協力ください。



令和7年度 後期食習慣アンケート結果

◆学校がある日の朝食摂取率 … 後期 90% ※大阪市… 80.5%

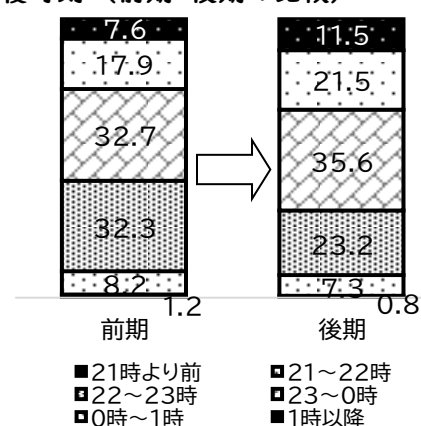
◆毎日朝食を食べることが大切だと思いますか？（前期・後期の比較）



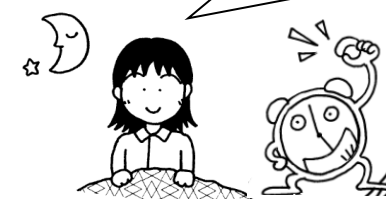
朝食摂取率は90%でした！
一年間朝食について学習し、朝食の大切さを理解している人の割合は95.7%になりました✿



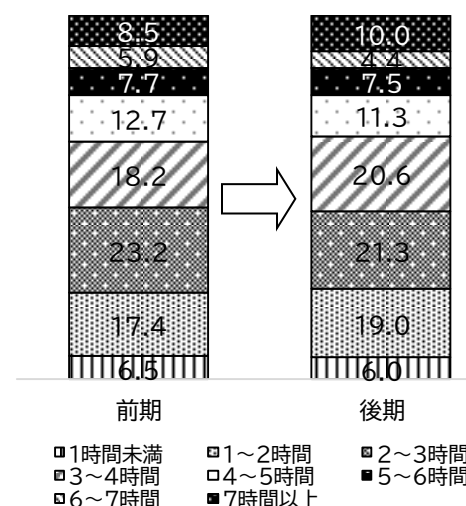
◆就寝時刻（前期・後期の比較）



就寝時刻は前期から後期で遅くなりました。特に受験を控えた3年生で遅くなっていました。3人に1人が夜0時以降就寝と回答しました。



◆平日帰宅後の電子メディア（スマホ・タブレット・ゲーム含む）使用時間（前期・後期の比較）



平日帰宅後の電子メディア使用時間で最も多いのは2～3時間ですが、全体的にばらつきがあります。前期に比べ、7時間以上の長時間使用者の割合が10.5%増加しました。





風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても**水分補給**だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は**体を温める**
- ③ 十分な**睡眠**をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を**払い**、手洗いや洗顔で花粉を**洗い落とす**
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の**外出は避ける**
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を**つけない**

空気検査を行いました



1月22日、学校薬剤師の宮西先生にお越しいただき、1年2組教室で空気検査を実施していただきました。換気の様子、空気中の二酸化炭素濃度、黒板面や机上の照度（明るさ）など、様々な項目を調べていただきました。黒板面や机上の照度は正常範囲内でした。授業中も窓を開けて換気をしてくれていましたが、いくつか換気のポイントを助言いただきました。

◆効率的な換気のポイント◆

- ・対角線状に窓を開けると空気が通やすく、効果的（廊下側のドアや窓と、対角線状に窓を開けましょう）
- ・廊下の窓は開けておく
- ・換気扇はいつも回しておきましょう！
- ・教室の中が寒くなるので、防寒対策はしっかり行いましょう。



朝型にチェンジ！ 本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げて、体調を崩すリスクを高めます。

！定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

むし歯予防講座のお知らせ

2月13日（金）15時～15時45分、1-2教室をお借りして、むし歯予防講座を行います！みなさんは毎日きちんと歯をみがけていますか？中学生の皆さんは、乳歯から永久歯に歯が生え変わってまだ数年。正しいブラッシングや生活習慣を知り実行することで、きれいな歯をキープすることができます。

今回は1・2年生を対象に、受講者を募集します！参加した人全員に、学校歯科医の岡本先生より素敵なプレゼントがあります！ぜひこの機会に正しいみがき方をマスターしてくださいね。参加希望者は保健室までおしえてください☆

