

# ほけんだより 1 がつごう月号

美里町立美里中学校  
保健室  
令和8年1月9日 発行

明けましておめでとうございます。新しい1年が始まるにあたって健康に過ごすための目標をなにか考えてみませんか？例えば、「夜は10時までに寝る」「毎日、朝ご飯を食べる」「毎日、体を動かす」「1日にスマホをいじる時間を1時間以内にする」などです。目標をノートに書き出したり、ポスターに貼ったりするのもいいですね。2026年も健康第一に過ごしましょう。



## 冬バテになっていませんか？

暑いときの「夏バテ」はよく知られていますが、イライラしたり、からだが重くなったり、疲れやすくなったりする、寒いときの「冬バテ」というのもあるようです。

### 【考えられる原因】

- ・ 忙しさによるストレス
- ・ 寒さで血のめぐりが悪くなる
- ・ 運動不足による筋肉のおとろえ
- ・ 日が短くて太陽の光にあたらない

### 【予防・解消方法】

- ・ 気分転換してリラックスする
- ・ 外に出てからだを動かす
- ・ ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・ からだを温めるものを食べる



# インフルエンザに注意!

## インフルエンザの予防

### 1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



### 2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



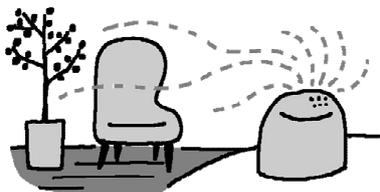
### 3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



### 4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



### 5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁华街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



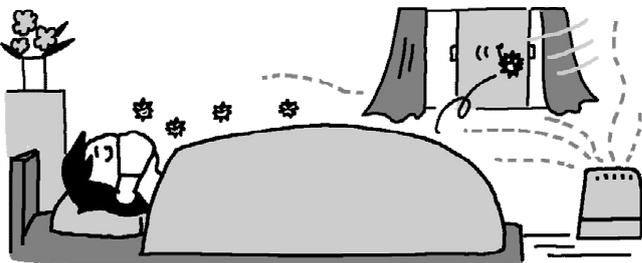
### 6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



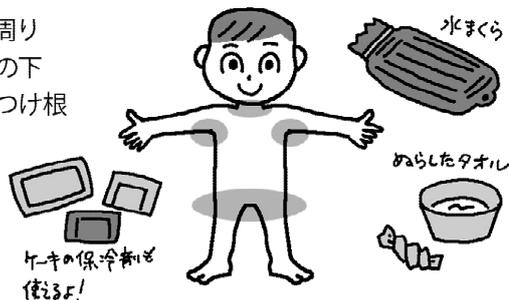
## インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、安静にしてすごしましょう。



### 冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



### 15歳未満の子は解熱剤に注意!

15歳未満の子どもの場合は、種類によっては、ライ症候群をひき起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは、飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなど素人判断での服用はいけません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。子どもが寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。