



2026年2月4日
町田市立町田第一中学校
保健室 No.10

～春はもうすぐ。心の準備、身体の準備できていますか？～

暦の上では「立春」を迎え春となりましたが、まだまだ厳しい寒さが続いているですね。手洗いやうがいの水が冷たく感じる季節ですが、感染症予防の基本は手洗いです。寒さに負けず、元気な身体で過ごしましょう。

また、2月は1年の中で最も湿度が低くなる時期です。こまめな水分補給と寝るときの加湿を心掛け、喉の粘膜を守りましょう。



～2月の保健目標 「心の健康を考えよう」～

まだまだ寒さが続くこの時期、「なんとなくやる気が出ない」「寝ても疲れが取れない」と感じることはありますか？実はそれ、あなたのせいではなく、「日照不足」や「寒暖差」が原因かもしれません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

そんな2月を乗り切るためのアドバイス3選！

～実践してみよう！脳と心のリフレッシュ法～

☀ 朝、カーテンを開けて朝日を浴びよう。（できたら朝歩いてみよう。日光浴+リズム運動で、幸せホルモン「セロトニン」活性化！）

☕ 温かい飲み物を飲む（胃腸を温めると、副交感神経が優位になります。リラックスできます。）

😊 「ま、いっか」を口癖に（寒さで身体は縮こまっています。心まで縮こまらないよう、自分へのハードルを少し下げてあげましょう。）

一番大切なのは、「疲れている自分を認めてあげること」。今日できた小さなことに目を向けて自分に優しく過ごしましょう。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないな…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



町田一中 1月の病気・ケガの状況

【1月の病気、怪我の記録】

@体調が悪くて来室した人 78人→多かった症状…腹痛、吐き気、頭痛

@ケガをして来室した人 69人→多かったケガ…擦り傷、突き指、捻挫

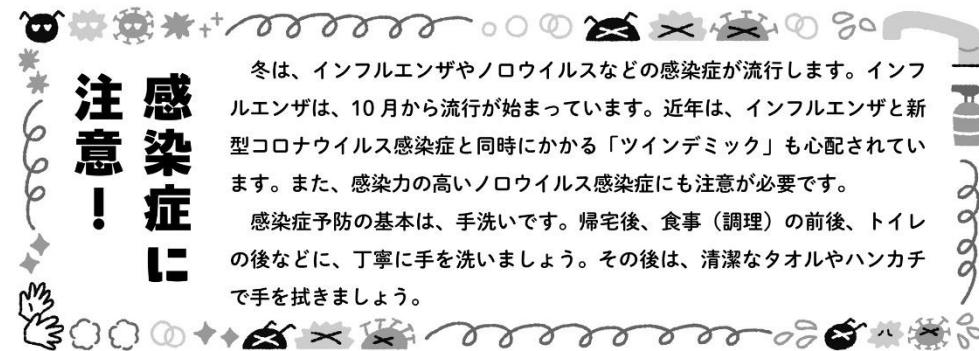
先月は来室数の多い日と少ない日の差が大きかったです。腹痛を訴える人が多く来室しました。冷えは体調の大敵！！寒さ対策、体調管理対策を万全にして外出しましょう。

最近、保健室には、身長・体重を測りに来る人も増えました。自分の身体の成長が目に見えて分かると嬉しいですね。みんなが大きくなっていく姿を見るのはとってもほほえましいです。1年間を振り返り、身体や心の成長を（学習面も忘れずに！）振り返る時間があるとよいですね😊 今年度もあと2か月。学校生活を楽しみながらして心と身体、そして仲間と過ごす時間を大切に過ごしていきましょう。

～感染症情報について～

町田市保健所保健予防課によると、2026年度第4週（1月19日～1月25日）の市内定点医療機関からの患者報告数において、感染性胃腸炎は前週からさらに増加し、警報レベルが続いている。（32.13人/定点）症状消失後も便からは数週間にわたってウイルスが排泄されると言われていますので注意が必要です。

最近、朝から具合が悪いのに、無理をして学校に登校し、結局保健室に来て早退になってしまう人が多いです。学校が好き、休みたくないという気持ちはよく分かりますが、無理をしては学校を楽しむことが難しくなりますし、他の人にうつしてしまうかもしれません。登校前から具合が悪かったら無理をしない、保護者の方に相談する。症状によっては休む勇気も必要です。自分の身体を自分で管理し決断ができる力をつけていきましょう。



保護者の皆様へ

いつもお子様の体調を気遣っていただきありがとうございます。登校後、お子様の体調が悪くなってしまった場合、基本的にお子様の気持ちを尊重し対応しておりますが、保健室で1時間休養し回復を待ち、回復が見込まれない場合は休養せず保護者の方へ連絡させていただき、早退という対応をとる場合もありますのでご承知おきください。ご不明点、ご質問、体調面に関する相談等ございましたら保健室までご連絡ください。

～A型が終わっても油断大敵？

2月は「インフルエンザB型」の季節です～

乾燥した日が多いこの時期に増えてくるのが「インフルエンザB型」です。「お正月明けにA型にかかったから、私はもう大丈夫！」と思いませんか？実は、インフルエンザA型とインフルエンザB型はウイルスの種類が異なるため、一度インフルエンザA型にかかった人でも、同じシーズンにインフルエンザB型にかかる（リレー感染といいます）可能性があります。

【知っておきたい！ インフルエンザB型の「？」】

Q. インフルB型の特徴は「お腹」にくること?

A. インフルA型は高熱がドカンと出ることが多いですが、B型は次のような特徴があります。

お腹の症状が出やすい：発熱に加え、腹痛・下痢・嘔吐などの消化器症状が出ることがあり、私の知り合いにも「胃腸炎と診断された後に熱が出てインフルB型です！と言われた」なんてこともあるようです。腹痛にも注意が必要ですね。

Q. 熱が下がったからもう大丈夫?

A. 一度熱が下がったとしても、また上がる（二峰性発熱）ことがあります。「治った！」と思っても無理をしてぶり返さないよう、完全に熱が下がるまでしっかり休みましょう。また、インフルエンザB型流行期間が後ろに長引く傾向もあります

来月は卒業・進級シーズンですので、一人一人が一中のみんなのために体調管理をしていきましょう!