

保健室だより

2025年12月2日
町田市立薬師中学校・保健室

全国的にインフルエンザ拡大していく「流行警報」が出されています。

町田市内でも学級閉鎖、学年閉鎖を実施している学校があります。本校では今のところ閉鎖をする程の流行はありませんが新しい変異株の報道もあり今後も当分の間注意が必要です。

「高熱がでなくても家族など周囲にインフルエンザに感染している人がいた場合感染していることがある」

「12時間以上たってインフルエンザ検査をして陽性にならなくても、その後体調が悪い場合再度検査をすると陽性になることがある」

などの報告があります。

予防対策は

- 1, 手洗い・うがい→→→予防の基本です。とても大切です。
- 2, 睡眠・休養・栄養→→→基本的なことですが、とても大事です。
これが、感染するか否かの鍵になります。
- 3, 部屋の換気→→→1時間に1回は必ず教室の換気をしましょう。
- 4, 加湿（加湿器や洗濯物を干すなど）
- 5, 人混みに行かない・マスクをする（不要不急の人混みへの外出は避けましょう）
- 6, 予防接種（受験生は主治医と相談してください）



今後も増える可能性があるので十分に注意してください。

感染の疑いがあったら

- 1, 早急な受診（早目にインフルエンザ治療薬を使えば効果的です）
- 2, 早急な休養（無理は絶対禁物です。）
- 3, 栄養
- 4, 保温



空気が乾燥しています。空気の乾燥も流行する要因の一つです。

インフルエンザウィルスは気温が低く、乾燥していると増えやすいといわれています。また、低温・乾燥は、喉などの粘膜が弱くなりやすいので**十分な注意が必要です。**

感染の可能性があるときは、無理に登校せずに休養し、必要時応じて医療機関にかかるようにしてください。

裏面に続く

感染性胃腸炎に注意してください！ノロウイルス等による感染が多く発生する時期です

例年、冬の時期は、腹痛、下痢、嘔吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」の感染が多数報告されています。感染予防のために次のポイントに注意しましょう。

対策のポイント

- ① こまめな手洗い→せっけんを使って指の間、手首もしっかり洗いましょう！
- ② 二枚貝の十分な加熱
- ③ アルコール消毒は効かないで嘔吐物などを処理するときは次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）を使いましょう

3年生は受験が近づいています。



健康管理が大切な時期です。

決して無理をせず、健康を第一に考えて受験を乗り越えましょう。

脳の性質を知り、「集中力」と「やる気」と「自信」をもとう！！

「やりたくない」気持ちは運動で「やらねば」に転換できる

脳には、「思考系」と「感情系」があり、「感情系」が強くなると「快を求めて不快を避けようとする」方向に引っ張られてしまいます。そんなときに効果的なのは、**運動**です。

ずっと怒りながら走ることはできないものです。運動すると、感情は自然に収まるものです。理性的になります。話すことは口の運動・書くことは手の運動、「やる気が起こらない理由」を誰かに話してみたり、紙に書いてみたり、がむしゃらに走ってみたり・腹筋してみたりなど・・・そのうちに理性的に「やらなきゃいけない」と考えられるようになるようです。

記憶は睡眠中に脳にすり込まれる

睡眠前に覚えたことは睡眠によってしっかりと記憶されます。早めの就寝と早起きの勉強時間が有効的です。生活リズムを見直してみてください。テストも午前中に行われます。この時間眠くなってしまつたらいい結果は出ません。

「中学生の睡眠時間はどのくらいですか？」と聞かれることがよくありますが、

最近では、何時間というよりは、下記のことが睡眠不足の目安になっているようです。

1.朝、起きた時に「眠いな～」と思うときは、**睡眠時間が不足しています**。

2.午前中に眠くてあくびをするのも**睡眠時間が不足しています**。

昼食後、血糖値が上がる所以、眠くなることはあります。睡眠がたりていれば朝起きた時からや午前中から眠くなることはありません。

