

保健だより

えがお

氷見市立西條中学校
令和3年11月8日

ほんのつかの間かもしれませんが、コロナ感染者が減少し、何となくホッとする日々ですね。最近、朝晩の気温がめっきりと低くなり、寒さが身にしみる頃となりました。朝、起こしてもなかなか布団から出られないお子さんもいるのではないのでしょうか。気温差が10度以上になるこの季節は、体が温度差に対応しきれず、風邪をはじめ、呼吸器感染症にかかりやすくなります。



毎朝行っている健康観察では、風邪の症状（咳・のどが痛い・気持ちが悪い等）を訴える生徒が増えてきました。風呂上がりや部活動の後、汗の後始末はできているのでしょうか。中学生の理想とされる睡眠時間、8～9時間はとれているのでしょうか。体調がおかしいと思ったときは、早めの休養や治療を心掛けてください。

発熱や咳、体のだるさが続くときは無理に登校させずに、医師の診察を受けさせましょう。無理をすると回復にも時間がかかります。しっかり休養や治療をしてから、登校させるようによろしくお願いします。

▶ こんな症状はありませんか？「自己管理」が大事！

風邪

- 37.5～38度くらいの熱がある。
- 咳が出る。
- 粘り気のある鼻水が出る。
- のどに痛みがある。



アデノウイルス等の風邪の原因となるウイルスは200種類以上あり、感染すると鼻水や咳、のどの痛み等、様々な症状を生じます。また、風邪は1年を通してかかります。

インフルエンザ

- 38度以上の高熱が出る。
- 咳が出る。
- 頭痛や寒気がする。
- 筋肉痛や関節痛等、全身が痛む。



インフルエンザウイルスは、風邪ウイルスと異なりその増え方に特徴があり、感染すると体内で爆発的に増殖します。1～2日の潜伏期間を経て、急な高熱が出て、筋肉痛や関節痛等、全身に及ぶつらい症状が現れます。

▶ お子さんの心、元気ですか？

生徒の口から「むかつく」という言葉を聞くたびに心配になります。どうしてそんな言葉を発するのだろうか、何をいらいらしているのだろうか、口癖なのか、それとも…。保護者の皆さんは、どう思われますか。

現代はストレスの多い社会といわれ、ほとんどの人は何らかの悩みやストレスを抱えながら生きています。子供も同じで、勉強のこと、身体のこと、人間関係のこと等、色々な悩みや不安を抱えていると思います。お子さんの表情や言動から、心の内を察してみてください。そして、「どうしたの？」「あなたの気持ちを聞かせて」等と声を掛けてあげてください。子供の心を支えている・支えられるのは、家族です。



▶ 「ストレスマネジメント」

「ストレスマネジメント」という言葉があります。これは自分を取り巻く環境に適応するために、ストレスをうまく処理したり、ストレスとを感じるものをプラスに捉えたりすることです。自分に合ったリラックス法（例えば、お風呂に入ったり、犬の散歩をしたりする）を見付けて、上手にストレスをコントロールできるようにアドバイスをお願いします。

マイコプラズマ肺炎

- 微熱や高熱が出る。
- 頭痛がする。
- 全身のだるさがある。
- 咳が長期間続く。



ウイルスと細菌の中間に位置するマイコプラズマ・ニューモニエという病原体に感染して起こる病気で、約2週間くらいの潜伏期間を経て、頭痛や全身のだるさ、風邪のような症状が始まり、その後、咳が長期間続きます。

回復のために

① 栄養をとる



発熱時は食欲もないことが多いのですが、なるべく栄養がありバランスのとれた食事をとるようにしましょう。

② 休養をとる



しっかりと睡眠をとることで、体を休めて体力を回復させます。たっぷり睡眠をとるようにしましょう。