

# 保健だより 1月号



令和7年1月15日 豎川中学校保健室

楽しい長期休業が終わり、1週間。生活リズムは元に戻りましたか？寒い日が続き、なかなか布団から出られない人も多いと思います。毎日同じ時間に起きることで、自然と生活リズムは整います。寒さに負けず、頑張りましょう。

## 勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

## 保護者の皆様へ 小中合同学校保健委員会の開催について

日時 令和7年1月23日(木) 14:00~15:30

場所 中和小学校 体育館

子供たちの睡眠、メディア機器の利用について一緒に考えましょう。ご参加お待ちしております。

### 保健室より

年末に東京都のインフルエンザの流行が警報基準を超えました。年末は豎川中でもインフルエンザや発熱での欠席者が増加しましたが、年明けは欠席者数も多くなく、保健室への来室者もほぼいません。このまま大きな流行なく過ごせるよう、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。ご飯をしっかり食べ、よく眠ることも大切です。

3年生はついに受験ですね。当日元気に今までの勉強の成果を発揮できるよう保健室からも応援しています！

# かぜでつらいとき…楽になるのはどっち？

## 急にゾクゾク寒気がしたら？

- ✓ 暖かくする
- ✓ 熱が上がらないように冷やす



ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いことです。このためウイルスなどが体に入ってくると、脳は「いつもより体温を上げろ」と命令を出します。ウイルスと戦う免疫細胞たちも熱が上がると活性化するので、発熱にはダブルの効果があります。

「脳が決めた体温」に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために、部屋を暖かくし、服装も暖かいものにしましょう。暖かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。

## 発熱しているときには？

- ✓ 汗を出すと熱が下がるので暖かくする
- ✓ 寒くない程度に涼しくする

脳が決めた体温まで上がると、寒気はなくなります。そうすると今度は、体温の上がりすぎに注意。熱を外に発散するため、寒くない程度にふとんや服を薄くしましょう。厚着や過剰な暖房で、熱が体にこもってしまうと体力が下がるため、回復が遅れます。

## 嘔吐したときの水分補給は？

- ✓ 脱水症の予防に、すぐにたくさん飲む
- ✓ ほんの少しずつ飲めばOK



嘔吐しているときは腸の動きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むとよけい悪化することに。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン1杯から飲み始めましょう。約15分おきに少しずつ飲むのを続け、1時間くらいしたら様子を見ながら、量を増やしていきます。

ミネラルの補給も大切なので、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。

## 熱は解熱剤を飲んで下げるほうがいい？

- ✓ 熱が上がると危険なので飲むほうがいい
- ✓ 体の様子を見て、飲むかどうか決める



発熱は病原体の力を弱め、免疫力を高めるための体の機能なので、すぐに下げる必要はありません。熱そのものが体の害になることは、ほとんどないのです。

解熱剤を使ったほうがいいのは、高熱が続いてつらい時。熱のため食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がどんどんなくなり、回復も遅れてしまいます。解熱剤で少し楽になりましょう。

ただし解熱剤で熱が下がったとしてもウイルスや病原体がいなくなったわけではありません。まだまだ体の免疫力を助けなくてははいけないので、ゆっくり休養しましょう。また、大人用は絶対に飲まないようにしましょう。