

10月 保健だより

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

季節の変わり目です。体調管理にきをつけて！！

朝夕涼しくなりました。しかし、日中との気温の差があり体調を崩しやすい季節です。「早寝」「早起き」「朝ごはん」などの規則正しい生活と「衣服の調節」で体調を整えましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

睡眠の効果

睡眠には「疲労回復」「記憶力や集中力の向上」「イライラや不安などのストレスの軽減」など心身の健康を保つ効果があります。気持ちよく眠るためにトレッチや読書はオススメです。

インフルエンザ 今年はやめの予防を！！

インフルエンザが例年より早く流行期に入ったと発表されました。いつもより早い感染対策と予防をしておきましょう。

手洗い



うがい



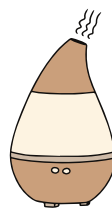
咳エチケット



換気



湿度50～60%



栄養



睡眠



インフルエンザの潜伏期間は1～3日。急な38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの症状がある場合は無理に登校せず、症状が出て12時間たってから受診すると良いようです。

保護者の方へ

今後、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染症も流行する時期になります。各感染症で出席停止期間が異なりますので、診断された場合は、学校へご連絡ください。tetoruで連絡する場合は「感染症名」「医療機関名」「受診日」「発症日」「症状」「出席停止期間を指示された場合は出席停止期間」を入力ください。



まもなく修学旅行



2年生は、まもなく修学旅行。体調を整えて、風邪ぎみや持病などの気になる症状がある場合は、出発前に受診しておきましょう。

楽しい修学旅行になりますように！！気をつけて行ってらっしゃい。

