

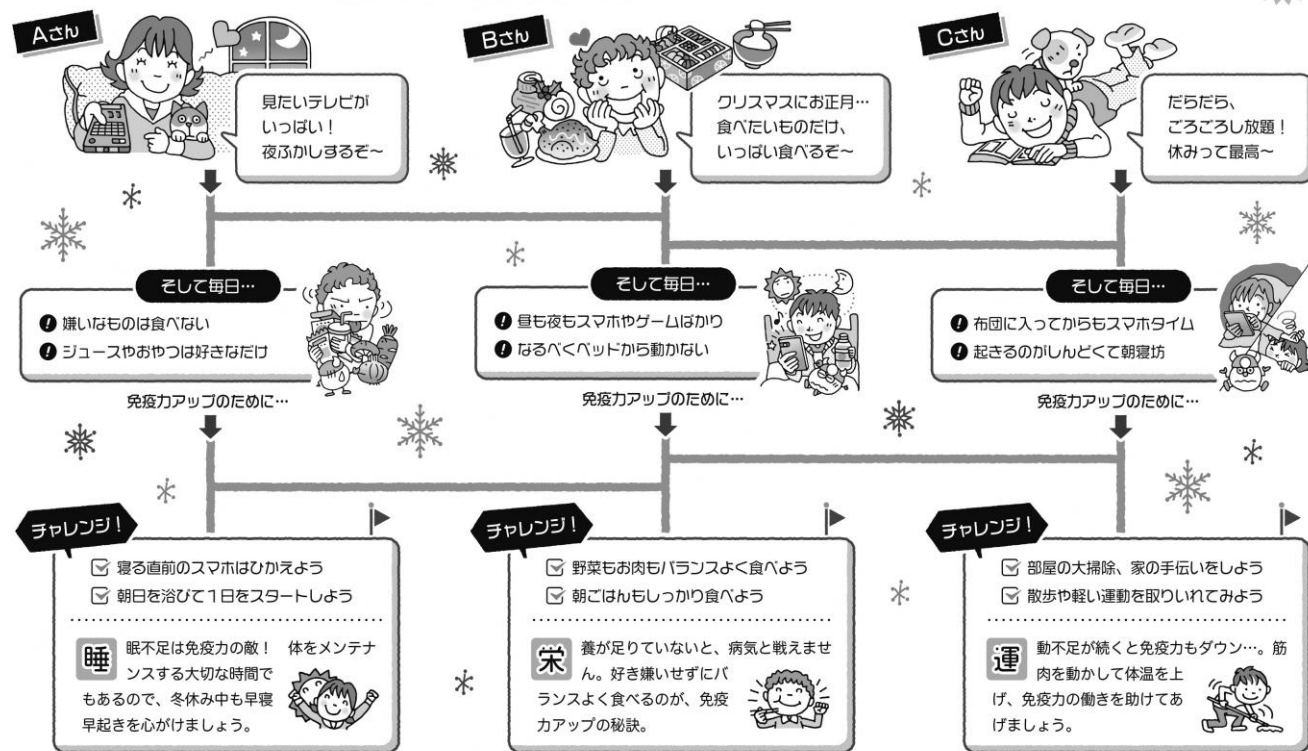
# ほけんだより 12月

令和7年12月号  
浦安市立浦安中学校  
保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。風邪や発熱で欠席する人も増えてきました。マフラーや手袋などをつけて寒さ対策をしっかりとし、風邪やインフルエンザなどの病気にかからないよう気をつけましょう！3年生は受験に向け、本格的に動き出しています。学校全体で感染症を防ぎ、冬を健康に過ごすため、今一度自分たちの健康への意識を高めましょう！

## 免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう！



1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



**運動の2つの効果**  
◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに  
◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

まだまだ注意!!

## インフルエンザ



インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ほどで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起きるのが特徴です。

突然の38度ほどの発熱、全身の痛み（関節痛・筋肉痛）、寒気、頭痛、起きていられないほどの体のだるさなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。（ホームページからダウンロードするか、学校からインフルエンザ治癒報告書を渡すので、保護者の方が記入し、学校に提出してください。）

インフルエンザにかかったら

登校  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	

## 冬にくしゃみが出るのはなぜ?



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

## 新幹線並みの速さ?!

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



## 冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなる場合があります。

### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

