

# ほけんだより



2025. 1. 10  
甲斐市立双葉中学校  
保健室  
文責 日向 里江子

明けましておめでとうございます。今年も心身の健康に関する情報を発信していきます！

さて、今年もインフルエンザが流行する時期になりました。既に感染拡大が各地で騒がれていますが、山梨県においても同様です。コロナ禍が明けて、海外観光者が増えたり人が集まる機会やイベントなども増えました。また、ここ数年インフルエンザの流行が抑えられていた分、体内に免疫を持つ人が少なくなっているため、一度感染者が出ると爆発的に増加しやすい状況にあります。今期はそういった要因も重なり、感染者が例年より急増していると予想されています。インフルエンザでよくある症状は **38℃以上の発熱、咳、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、のどの痛み、頭痛、関節痛** ですが、今年のインフルエンザは「**胃もたれ・吐き気**」といった胃腸の不調を訴える人も多いようです。気付かないうちに周りにウイルスをまき散らしてしまう恐れもあるので、何かしらの症状が出ている際は早めに受診するように心掛けましょう。

## 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

### 飛沫感染



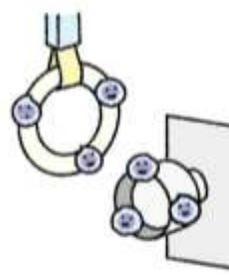
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

### 空気感染(飛沫核感染)



飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

### 接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

### 経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。

## 良い睡眠とれている？

### 量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。  
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

### 質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げ原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

### リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

夏だけじゃない！

## 冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分を摂らなくなる傾向もあります。つまり、体の外へ出て行く水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

インフルエンザやコロナや、感染性胃腸炎の際も脱水に気を付けましょう。発熱や下痢・嘔吐、胃腸の機能低下で体内の水分が急速に失われます。それにより、二次障害を起こすことがあります。体調不良時は経口補水液やスポーツドリンクを摂取するといいですよ。



## 最近の保健室は…

保健室の窓に、3年生の進路実現を祈願して、全員の名前を押印した桜を貼りました。受験で志望校に合格することを意味する慣用句で「サクラサク」という言葉があるんです。知っていましたか？この春、全員のサクラが満開にサキますように…。



ところで、先日「自分には何も長所がない。」そんな風に言っている人がいました(>\_<)。物事がうまくいかないときや、喧嘩をしてしまったときなどは特にそう思ってしまいがち。でも、本当にそうかな？そもそも、「長所」ってなんだと思う？(正しい意味を辞書で確認してみよう！)

例えば、もし本当にあなたに長所が何もなかったら… まず友だちはいないでしょう。とかく長所は目を向けられず、どこか「当然！」となりやすい。自分自身で考えてみても、自他共に良いところより悪いところの方に目が行きやすいし、口に出してしまう傾向がない？本人がいないところで誰かの悪口や短所を指摘したことはあっても、「〇〇ってすごいよね！」って褒め合ったことはある？残念ながら、短所(ダメなところ)の方が指摘される機会が多いように思う。けれど、長所(良いところ/すごいところ)ってちゃんと存在するんだよ。

長所は努力・意図しなくても、自然とできてしまうことも多い。例えば道が分からないとき、近くを通りかかった人に道を聞けるのも、できる人とできない人がいる。臆することなく話しかけられることは長所だと、私は思うなあ。自分の良いところ、得意なこと、強み、もう一度考えてみてごらん。友だちや先生、家族などに聞くと、意外な回答をもらえるかもしれない。

それでも、自分の長所が思いつかないという人は、放送室前の掲示を見てみよう！みんなが

短所だと思っていることも、違う視点から見ると長所に捉えられることもある。(そのことを「リフレーミング」と言います。)是非、一度見てみてね。身近な人の嫌なところやダメなところ、それは本当に良くないところなのかな？相手の素敵なところを素直に褒められる人になっていきたいね。(※掲示してあるものは一つの例です。自分で調べてみるのもいいね。)

