



4年前に、日本で最初の新型コロナウイルス感染症の感染者が確認されてから、臨時休校や分散登校、部活の禁止や制限、行事の中止、マスク着用の生活など、今まで経験したことがない日々が続きましたね。去年の5月に新型コロナウイルス感染症がインフルエンザなどの感染症と同じ扱いになり、ようやくコロナ禍前の生活に戻ってきましたが、それとともに感染症の流行も始まっています。人が集団で生活する以上感染症にかからないで生きていくことは難しいのですが、規則正しい生活や、手洗い、体調不良の時のマスク着用、換気などの感染症予防の基本を守るようにしましょう。なお、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などの学校感染症にかかったときには出席停止になりますが、学校に来られるようになった時に提出する書類があるので、すぐに担任の先生に連絡してください。



これから冬本番！あなたの寒さ対策は？

今年は暖冬(いつもより暖かい冬)と言われていますが、1月になって寒さが厳しくなってきました。朝早く家を出たり、自転車で通学したりしている人は、寒さを実感しているのではないのでしょうか。最近では平熱が35℃台と言う生徒も珍しくないですが、こんな症状がある人は、体が冷えているのかもしれない。

イライラする・眠れない・不安が強い・目が疲れる・肩こり・腰痛・頭痛・だるさ・疲れ・めまい・月経痛がひどい
月経不順・アレルギーがひどい・便秘・下痢・動悸(心臓がドキドキする)・太りやすい・ニキビ・乾燥肌・かゆみ
(出典:厚生労働省研究班-「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」-「冷え」)

<体温が低い(冷え)の原因>

- ① 自律神経の乱れ
- ② 食事
- ③ 筋力不足
- ④ 湯船に入っていない

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

ストレスや寝不足、食生活の乱れなどで自律神経のバランスがくずれると、血流が悪くなります。夜眠れないときは、布団の上で軽いストレッチをするのも効果的です。

体温(熱)を生み出す量は、食べものによって違います。糖質(お菓子、ごはん、パン、うどん、ラーメンなど)だけでなく、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)だけでも約6%ですが、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)だけだと、その5倍の30%です。パンだけ、おにぎりだけではなく、からあげやサラダチキン、ゆで卵、チーズ、豆腐や納豆などのおかずや、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとると、体温アップにつながります。

筋肉は体の熱を生み出す働きがあるので、筋肉が少ないと、生み出す熱が少なくなります。運動によって筋肉を増やしましょう。女性は男性に比べて筋肉が少ないので冷えやすくなります。

家庭の事情で、シャワーで済ませている場合もあると思いますが、お湯の中にゆっくりつかることで体全体を温めることができます。



手首・足首を冷やさないのが基本です♪

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフル	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

※溶連菌感染症や感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)などは、出席停止期間は決められていないので、病院でいつから学校に行ってもいいかを聞いてください。