

# 保健だより 11月

令和7年11月26日(木)

群馬県立高崎北高校

保健室 8号

群馬県内、11月4日にインフルエンザ注意報が発令、18日にはインフルエンザ警報が発令し、昨シーズンのピーク並みのインフルエンザ罹患者がでております。本校も11月に入り100名を超える生徒がインフルエンザに罹患し、学級・学年閉鎖が余儀なくされました。体調が普段と異なる場合は登校や出勤を控えるなど体調管理に留意し、引き続き手洗い・咳エチケット・場面に応じたマスクの着用など、基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

| ※1<br>発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。最短で6日間は出席停止となります。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

☆療養期間終了後、登校する際には、必ず「療養報告書(保護者記入)」を提出してください。

## 感染症予防の基本は手洗い・マスク・換気・睡眠 プラス緑茶



緑茶には、感染予防に役立つ成分がたくさん含まれています。ただし「飲めば絶対にかからない」というものではありません。リラックス効果もあり、疲れがでる時期にはぴったり。インフル予防の「プラス1」として無理なく取り入れてみてはどうでしょうか。

### ◆緑茶の効果◆

#### \* カテキンがウイルスを弱める

ウイルスが細胞に入り込むのを防ぎ、のど・口の中で増えるのを抑える。飲む+うがいの両方で効果に期待できます。

#### \* 抗酸化作用で体調管理に◎

免疫力維持をサポートし、風邪が流行る時期にぴったり。

#### \* 口の中を清潔に保つ

むし歯・歯周病の原因菌にも抗菌作用があります。

#### \* 効果的な飲み方☆

- ・ 1日3~4回、こまめに飲む(のどを潤す)
- ・ 帰宅後は“緑茶うがい”もおすすめです。



### ◆ 注意したい点

\* カフェイン: 飲みすぎると眠れない・トイレが近いなど。夕方以降は控えめに。

\* 胃への刺激: 空腹時の濃い緑茶は避け、食後が安心。

\* 熱すぎ注意: のどを傷めるので、70~90℃に冷まして飲みましょう。

\* 体を冷やす: 冷たい緑茶は体が冷えやすい傾向があります。冷えが気になる場合は、温かい緑茶ではなく、ほうじ茶や紅茶など体を温める性質のある飲み物を選ぶとよいでしょう。

インフルエンザや新型コロナウイルスをはじめ、咳の長引く風邪が多い時期。咳が治まらず睡眠不足となり、保健室に来室する人もいます。風邪の一番の薬は「睡眠」です。質の良い睡眠をとれるよう、心がけてみませんか。

#### 夜に咳がひどくなるのはなぜ？

##### ■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

##### ■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

#### おうちでもできる対処法があります

##### ■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

##### ■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



#### 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

##### 睡眠不足の悪影響

イライラ  
しやすくなる

集中力や記憶力  
が下がる

ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



#### 湯船 につかって 元氣いっぱい

##### 湯船につかるメリット

##### ♥ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

##### ♥ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

##### ♥ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

#### ♪ ストレッチで気分転換 ♪

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



##### おすすめのストレッチ

腕のストレッチ

ふともものストレッチ

肩のストレッチ



#### 12月のスクールカウンセラー大野先生の来校日

12月5・19日 いずれも金曜日です



カウンセリング希望者は教育相談担当（反町 T）が保健室に申し込んでください。保護者からの相談も承ります。空きがあれば当日の予約でもかまいません。お気軽にご連絡ください。