



保健通信 10 月



No.6

2024.10.2(水)
白井市立白井中学校
養護教諭 飯尾 由美

今年の残暑は本当に厳しかったですね。9月に入ってから30℃を超える日が続き、「9月千葉県熱中症警戒アラート」は8回となりました。昨年ニュースでは「地球温暖化」から「地球沸騰化」へ！！というフレーズが飛び出てきましたが、まさにその通りです。10月に入りそろそろ残暑も落ち着き、秋の気配を感じられると思いますが、急激な気温の低下に注意し体調管理♡衣服の調節につとめましょう。

例年12月頃から流行し2月頃にピークを迎えるインフルエンザ。今年はすでに他校では、インフルエンザが流行しているという話もありました。

◇換気◇手洗い◇手指消毒◇人混みを避ける◇免疫力を上げておく◇等の予防に加え、◇予防接種◇も効果があると言われています。

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。



♪素敵な歌声響いています♪ ～歌と健康の関係～ ♡歌の力♡ここがすごいっ！♡

をお伝えします。

合唱コンクールが近づき、学校内に素敵な歌声が響いています♪ みなさんは歌を歌うことで、体に良いことがたくさんあるということを知っていますか？

●脳の働きが良くなる●歌うことで、興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させます。

●感染防止●歌うと唾液の量が増えます。唾液には細菌やウイルスから体を守る働きがあります。

●ストレス解消●歌うことで脳全体が刺激され、セロトニンやエンドルフィン、ドーパミンなどの幸せホルモンが分泌され元気になれます。さらに歌を歌うことが「好き」「嫌い」にかかわらず、歌を歌うとストレスホルモンが減少することが証明されています。免疫力もアップ♡

●消化の働きが良くなる●お腹から声を出す腹式呼吸をすると胃腸が刺激され消化の働きが活発になります。また、体中の血行が良くなるので冷え性が軽減されます。

●体の運動に！●お腹の底から声を出すことで、全身を使う有酸素運動に！！1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当すると言われています。

●若返り効果●歌詞の暗記やリズムに合わせることや、情景をイメージすることにより、実際に若返り効果が期待できます。



♡保健室からのお願い♡

感染症で「出席停止」となった場合は、療養期間が終了し登校する際に「治癒証明書」等を必ず持参して、登校してください。用紙は白井中学校ホームページからダウンロードできます。●新型コロナウイルス感染症●インフルエンザ●その他の感染症の3種類の書式があります。ダウンロードができない場合は、学校にご連絡ください。