



保健通信 10月



No.6

2025. 10. 3 (金)

白井市立白井中学校

養護教諭

残暑が厳しかった9月が終わり、やっと10月という気がします。日中はまだまだ暑いと感じますが、朝夕の空気は少しずつ涼しくなってきました。夏の疲れが出てきたのでしょうか、風邪気味の人・体調をくずしている人もいます。休養・睡眠・衣服の調節等体調管理につとめましょう。

「インフルエンザ」もう、流行期? ⚠

千葉県は昨年より1ヵ月以上早く流行期に入ったと発表しました。例年ピークは1月から2月ですが、今から感染対策をしっかりとこなしていきましょう。

◇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にはインフルエンザの発症を抑える効果と、発症してしまったとしても重症化を防ぐ効果があります。予防接種後約2週間で予防効果が得られ、その後5ヵ月程持続するそうです。



◇保護者の方へお願い◇

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等、感染症と診断された場合は、必ず学校にご連絡ください。

① 感染症名②発症日③現在の状況④受診機関⑤登校の目安・医師からの指示事項を確認させていただきます。

＜治癒証明書が不要な場合の感染症＞

☐インフルエンザ ☐新型コロナウイルス感染症 ☐溶連菌感染症 ☐感染性胃腸炎 ☐マイコプラズマ肺炎
☐手足口病 ☐伝染性紅斑(リンゴ病) ☐ヘルパンギーナ ☐伝染性膿痂疹(とびひ)

＜医師による治癒証明書が必要な場合の感染症＞

*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。

☐百日咳 ☐麻疹(はしか) ☐流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ☐風しん(三日はしか)
☐水痘(水ぼうそう) ☐咽頭結膜熱(プール熱) ☐流行性角結膜炎(はやり目) ☐急性出血性結膜炎

秋になってから、こんな症状ありませんか?



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

