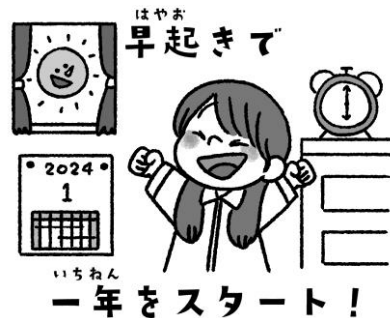


# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
東京都立武蔵台学園  
校長 金子 猛  
担当 保健室

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。冬休みが明け、学年のまとめの時期となる3学期が始まりました。厳しい寒さが続きますが、感染症対策を続けながら、元気に過ごせるようにしましょう。



## < 1月の保健行事 >



日程	行事	学部・学年	日時	行事	学部・学年
1月10日(水)	身体測定 9:30~	高3	1月18日(木)	身体測定 9:30~	小5・6
1月11日(木)		高2	1月23日(火)		小3・4
1月12日(金)		高1	1月25日(木)		小1・2
1月16日(火)		中3	1月25日(木)	療育相談 13:30~15:30	希望者
1月17日(水)		中1・2			

※療育相談をご希望の方は、1月18日(木)までに連絡帳でお知らせください。

## < 新年度書類の配布について >

在校生で、主治医の意見書・学校生活管理指導表を新規で提出が必要な方は、1月下旬に他の書類と合わせて先に配布いたします(その他の方は、3月上旬に配布になります)。各学年で、必要書類が異なります。詳細は、ほけんだより令和5年冬休み号(12月号)をご確認ください。

※本校入学予定の児童・生徒である現小6・中3は入学手続きの中で書類を整えていただきます。

## 腸内環境、整っていますか?

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなるので、注意しましょう。

食事面では、とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよいでしょう。また、適度な運動や十分な睡眠で生活習慣を整えることも大切です。



## 便秘がちの人は試してみよう

- 朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲む
- 野菜や海藻などの食物繊維の豊富な食べものをとる
- 出なくても決まった時間にトイレに行く



## 冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおおよそ50%(40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使うと、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ

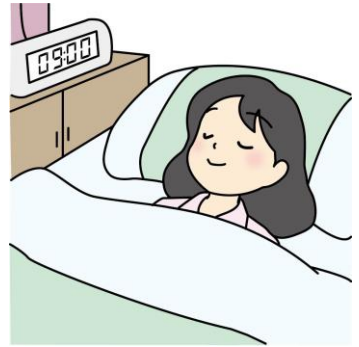


オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

1月の保健目標

感染症を予防しよう



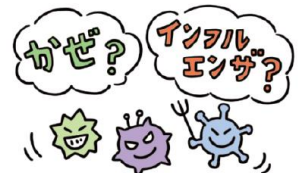
●石けんで手を洗う  
手洗いは、感染症対策の基本です。食事前、外から帰ったとき、トイレのあとは手洗いをしましょう。

●部屋の空気を入れかえる  
部屋の空気中にある細菌やウイルスは空気を入れかえて、外に出しましょう。

●睡眠をとる  
早く寝て睡眠をしっかりとることで、細菌やウイルスに勝つための力（免疫）がアップします。

かぜとインフルエンザ どう違う？

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



2学期から、インフルエンザ感染の報告が多くありました。いつもと体調がちが違ったら、無理をせず、早めの受診をおすすめします。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく