

ほけんだより



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和6年12月2日
No. 8

冷え込みが徐々に厳しくなり、冬を感じられるようになってきました。長い2学期も気がつけばあっという間に過ぎていき、今年も残りわずかです。

全国的に感染症が流行し始め、南中でも体調を崩す人が見られます。楽しく年末年始を過ごすためにも、手洗いや十分な栄養・睡眠などの予防対策を強化していきましょう。



流行シーズン到来！ 感染症に注意！

埼玉県の流行状況

マイコプラズマ感染症

○どんな病気？

咳、発熱、頭痛などの風邪症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間続く場合もある。

○感染経路は？

飛沫感染、接触感染

○流行状況

1医療機関あたりの感染者数は4.33人で例年に比べかなり多い。



インフルエンザ

○どんな病気？

咳やのどの痛みに加えて、突然の38℃を超える高熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛を伴うことが特徴的。

○感染経路は？

飛沫感染、接触感染

○流行状況

1医療機関あたりの感染者数は2.29人で、流行入り。



手足口病

○どんな病気？

発熱と、手のひら・足の裏・口の粘膜に水疱ができる。乳幼児に多い夏かぜの一つ。

○感染経路は？

飛沫感染、接触感染、経口感染

○流行状況

1医療機関あたりの感染者数は4.78人で減少傾向だが、例年に比べかなり多い。



伝染性紅斑（りんご病）

○どんな病気？

風邪症状の後に、両頬に蝶の形の赤い発疹がみられ、手足には網目状の赤い発疹が見られる。

○感染経路は？

主に飛沫感染

○流行状況

例年に比べかなり多く、11月から急増。



風邪に何度もかかるのはどうして？

こたえは、病原菌が少しずつ形を変えているから。わたしたちの体には、病原菌の形を覚え、次に体に入ってきたときにガードする免疫という機能があります。しかし、免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

予防するためには病原菌を体内に入れないこと。そのためにも手洗いは大切なのです。



冷えは万病のもと！ 効果的に体を温めよう

冷えが気になる季節。カイロなどを使う人も多いはず。そんなときは太い血管が流れる場所やツボのある場所を温めると、効率的に体を温めることができます。



- 首** 首の後ろには太い血管があるので、全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹** おへその少し下を温めることで、全身のコンディションが安定すると言われています
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

12月10日は世界人権デー 身近にある人権侵害について考えよう

「人権」ってどんな権利かわかりますか？それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができしてしまうものです。例えば、友達の悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でも、SNSだと表情や雰囲気が見えないので、悪口とすることも。

これらは友達の人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでもすべての人が幸せに暮らす一歩になるはずですよ。



やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ
マーク・トウェイン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える
宮澤 章二