ほけんだより 11月

尼崎双星高等学校
保健室発行
２０２６年１１月　１０日

朝晩の冷え込みが厳しくなり、１日の中での寒暖差が大きい日が続いています。気温差が大きいこの時期は、体温を一定に保とうとして自律神経が過剰に働き、気づかないうちにエネルギーを消費しています。この「寒暖差疲労」によって自律神経のバランスが乱れると、体を守る免疫機能が低下し、のどや鼻の粘膜バリアも弱まってしまいます。そこへ秋から冬にかけての「空気の乾燥」が加わることで、感染症のウイルスが活発化し、体内に侵入しやすい環境が整ってしまうのです。脱ぎ着しやすい上着でこまめに体温調整を行うとともに、石けんによる手洗いや室内の換気、十分な睡眠と栄養を意識し、寒さと感染症に負けない体づくりを進めていきましょう。

自律神経を整える３つの習慣

朝起きたら日光を浴びる

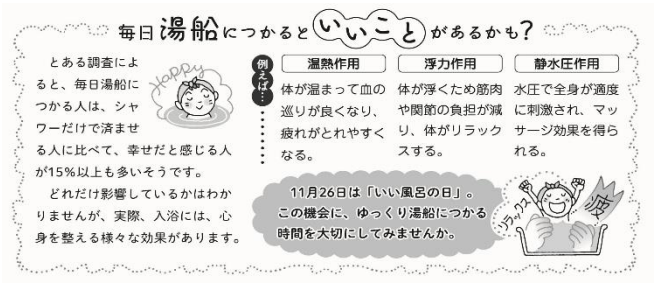
太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、夜の質の良い睡眠につながります。

服装で寒暖差を調節する

厚手の服１枚よりもカーディガンやパーカーの重ね着がおすすめ。室温や外気温に合わせて細かく体温調節をすることで、自律神経への負担を減らせます。

湯船につかる

38～40度程度のぬるめのお湯に10～15分浸かることで副交感神経が優位になり、１日の自律神経の疲れをリセットできます。



感染症予防ポイント

手洗い

- 外出後、食事前、トイレの後など
- 石鹸で１５～３０秒が目安
- 指や爪の間、手首まで
- 清潔なハンカチで手を拭く



換気

- １～２時間ごとに５～１０分が目安
- 対角線上に２か所窓やドアを開ける
- 換気中は服装で体温管理
- 換気は感染症だけでなく気分のリフレッシュにも有効



湿度

- ４０～６０％が理想
- こまめな水分補給でのどの乾燥も防ぐ
- 適度な湿度を保つことでウイルスの生存率を下げ、飛沫感染を防げる



マスク

- 隙間をなくしてあごの下まで覆う
- ウイルスの飛散・侵入を防ぐ効果が最も高い不織布製がおすすめ
- 外すときはひもを持つ



感染症と出席停止

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が流行してきています。
予防も大切ですが、感染症にかかった時の出席停止についても正しく理解しておきましょう。

○インフルエンザ　発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで（発症日は０日目）

	０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
発症２日目に解熱	発熱 →		**解熱**	解熱後１日	解熱後２日	解熱後３日	○	○	○
	出席停止						登校可能		
発症３日目に解熱	発熱 →			**解熱**	解熱後１日	解熱後２日	○	○	○
	出席停止						登校可能		
発症４日目に解熱	発熱 →				**解熱**	解熱後１日	解熱後２日	○	○
	出席停止						登校可能		
発症５日目に解熱	発熱 →					**解熱**	解熱後１日	解熱後２日	○
	出席停止								登校可能

○新型コロナウイルス感染症　発症後５日を経過し、かつ解熱後１日を経過するまで（発症日は０日目）

	０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
発症２日目に解熱	発熱 →		**解熱**	解熱後１日	解熱後２日	解熱後３日	○	○	○
	出席停止						登校可能		
発症３日目に解熱	発熱 →			**解熱**	解熱後１日	解熱後２日	○	○	○
	出席停止						登校可能		
発症４日目に解熱	発熱 →				**解熱**	解熱後１日	○	○	○
	出席停止						登校可能		
発症５日目に解熱	発熱 →					**解熱**	解熱後１日	○	○
	出席停止							登校可能	

○その他の感染症　出席停止日数は症状に応じて医師が判断

・感染性胃腸炎　・マイコプラズマ肺炎　・溶連菌感染症　など