

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校
No.8 保健室
2025・11・18

11月に入り、寒さが増してきましたね。今年は暑くなるのも寒くなるのも急で、体も衣服も調整が難しいですね。

さて、最近の保健室ですが、体調不良や検温で来室する生徒が増えています。また、咳や喉の痛みがある生徒も多くみられます。インフルエンザも全国的に流行が見られ、橘中・高でも、り患する人が増えつつあります。

毎朝の体調チェックはもちろん、手洗い・うがいをする、マスクも必要な時に使えるようにいつも使う鞆に数枚、入れておくなど、健康に気を付け元気に過ごしましょう！！



「寒気」と「悪寒」
何が違うかわかるかな！？

◆「寒気」は気温の低下などによる単純な「寒い」という感覚である一方、「悪寒」は発熱を伴う病的な状態や体の異変に対する免疫反応による強い震えを指します。

原因



寒 気

気温の低下、風など外部の環境要因

特徴



部屋を暖かくしたり、上着を着たりすると治まる



起こるタイミング

寒い場所や風に当たったとき

伴う症状

特にない場合が多い



悪 寒

ウイルスや細菌などの外敵への体の反応（免疫反応）



暖かくしても治まらないことが多い。
歯がガタガタと震える、ソクソクするなどの強い症状を伴う場合がある

発熱の前兆として起こることが多い



高熱、関節痛、筋肉痛などを伴うことがある

換 気 をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



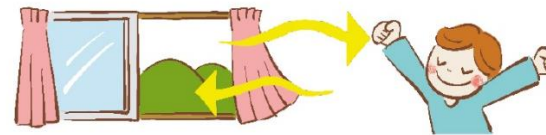
嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



休み時間ごとに、窓やドアを開けて換気を
しましょう！！（対角線上の窓やドアを
開けると○）

湯 船 につかって 元 気 いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

♡ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♡ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

♡ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

保健室より

11月に入り保健室の利用が急に増えています。子ども達の様子に応じて、休んでもらいますが、状況によっては、横になってもらえないこともあります。また、保健室での休養は基本1時間です。お迎えをお願いしたり（できる限り速やかに）、ご家庭で様子を見ていただくこともあります。ご理解いただきますようお願いいたします。



たとえどんな結果が待っていても、先が見通せず、
どうしていいかわからなくなってしまった時でも、
そこで立ち止まってしまうのではなく、前に進もうとしてみる。
それが、やみくもだったとしても、前に進んでみることで新しい
景色が見えてくるはずです。❤️

人生には解決法なんかないんだ。
あるのは、前に進む力だけ。
前に進めば、
解決法は、後からついてくるものさ。



by サン・デグジュペリ