

# ほけんだより

No.11 令和3年2月19日  
行田市立忍中学校 保健室

暖かで過ごしやすい日も増えてきましたが、日によって寒暖差が大きく、体調管理に気の抜けない日々が続いています。残りの3学期も心身ともに元気に過ごせるよう、引き続き体調管理、健康管理をしていきましょう。

## 感染症対策の効果！

行田市では、毎年インフルエンザの流行期に合わせて、市内の小中学校でインフルエンザの罹患者数を集計しています。**なんと今年、市内中学校ではインフルエンザの罹患者が一人も出ていません！！**

小学校では数名いたのですが、感染が広がることなく今は0人となっています。保健室の来室も、例年より少ない印象です。新型コロナという未だわからないことの多い感染症にかからないために、生徒も教員もお家の方も**感染症対策をいつも以上に意識して行っているからこそその結果だ**と思います。**一人一人が大切な仲間のために、家族のためにやっていることは決して無駄ではないのです。**「いつまで続くのだろう」という不安はもちろんありますが、今やっている感染症対策に自信をもって続けていきましょう！



## 疾病によって症状が異なります！

新型コロナウイルスの流行から1年が過ぎた今でも、変異株の出現や、無症状からの悪化等まだまだ分からないことの多い病気ですが、一般的な風邪やインフルエンザとの違いがどんなところに出るのかを調べてみました。アメリカの公衆衛生局と、WHO で出している資料を基に一部抜粋したものが下の表になります。インフルエンザや風邪と似た症状もあり、なかなか区別も難しいところですが、体調が悪いときにどんな症状が出ているのかを冷静に考えてみるのもいいでしょう。

◎:頻繁 ○:ときどき △:少し □:まれに ×:なし

	新型コロナ	インフルエンザ	風邪	花粉症
熱	◎	◎	□	○
咳	◎	◎	△	○
のどの痛み	○	○	◎	×
息切れ	◎	×	×	○
倦怠感	○	◎	○	○
悪寒	◎	○	×	×
体の痛み	○	◎	◎	×
頭痛	○	◎	□	○
鼻水	□	○	◎	◎



参考資料:米国ミネソタ州カーバー群公衆衛生局より一部抜粋

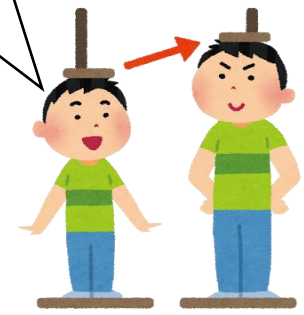
# 3 学期の身体測定を行いました

1月に身体測定を行いました。生徒は毎学期の身体測定を楽しみにしているようで、記録に一喜一憂していました。私はどんどん生徒に背を抜かれていきますが、毎度うれしい気持ちです。

中学生は体の変化も著しいので、筋肉や骨格を形成するためのたんぱく質、カルシウム、貧血防止に鉄分など、身体に必要な栄養を考えて偏りのない食事ができるといいですね。部活動もまだできない状況ではありますが、適度な運動と十分な休養をとり、健康な体づくりをしましょう。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	6月平均	153.4	152.1	44.9	44
	1月平均	158.5	154.3	48.2	47.3
	比較	+5.1	+2.2	+3.3	+3.3
2年生	6月平均	160.7	155.2	49.3	47.7
	1月平均	164.1	156.0	52.3	48.7
	比較	+3.4	+0.8	+3	+1
3年生	6月平均	165.5	155.9	55.7	49.2
	1月平均	167.7	156.4	58.6	50.1
	比較	+2.2	+0.5	+2.9	+0.9

6月から1月までの7ヶ月で、7.6cm身長が伸びた生徒がいました！  
これからの成長が楽しみです！



## 自分の心と身体を、大切にしていますか？

3年生はいよいよ公立受験！なるべくリラックスした状態で臨めるようにしましょう。リラックスをするということは、余裕を持つこと。緊張や不安を少しでも和らげられるといいですね。

### ★どこでもできるリラックス方法★

- <呼吸を整える>
  - ・4秒間かけてゆっくり息を吸う5秒間かけてゆっくり息を吐く。
  - ・胸式呼吸よりも、腹式呼吸を意識すると、良い深呼吸ができる。
- <ストレッチ>
  - ・手を上に伸ばし、力を入れぐーっと伸びをしたあと、一気に脱力する。
- <瞑想>
  - ・目を閉じて、周りに惑わされないよう集中する。



### ★普段の生活でできるリラックス方法★

- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。(※シャワーだけでなく、湯船に入る方が良い。)
- ・時間に余裕を持つ。いつもより+5分早い行動を心掛ける。

