



冬を健康に過ごそう!

No.10 2023.12.8

函館市立赤川中学校 保健室

市内ではインフルエンザが流行しています。赤中でも12月に入ってから、発熱・カゼ症状・インフルエンザで欠席する生徒が急に増えてきました。感染症予防を心がけて生活しましょう。また不要不急の外出は避けましょう。

カゼ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**



自分が  
かからないために

みんなが  
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をする

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

○インフルエンザの出席停止期間の基準

発症後5日を経過し、かつ熱が下がってから2日を経過するまで

○新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準

発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ

- 潜伏期間：平均2日(1~4日)
- 感染期間：発熱の1日前から3日目までがピーク
- 症状：突然現れる高熱、頭痛、全身のだるさ、筋肉や関節の痛み

高熱などの症状があるときは医師の診察を受けましょう。

出席停止は、本人の休養安静と他への感染を防ぐために行われます。

医師のアドバイスと指示に従い、その期間は家庭で休養してください。

## 冷えは万病のもと!?

冷え知らずを  
めざそう!

**4**つの  
冷え対策

**1** 適度な運動で  
筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

**2** たんぱく質を  
しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

屋外に出るときは  
3つの首を温めて、  
上手に防寒しましょう



**3** 冷えから体を守る  
服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



**4** お風呂タイムで  
冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

「冷え」は体だけでなく、心にまで不調を招くといわれています。

体 → 頭痛・首や肩のこり・腰痛・倦怠感  
免疫力低下

美容 → 肌のくすみやかさつき

心 → やる気がでない・気分が落ち込む  
イライラする・不眠

ふだんの生活を見直して、「冷え」から体を守るクワを試してみましょう。