



# ほけんだより

# 10月

令和7年10月3日

足柄高校保健室

猛暑続きの夏も終わり、涼しさの感じられる季節になりました。朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすく、また感染症が流行しやすい時期です。衣服での調節ができるようセーターやカーディガンを着て、体調に合わせて過ごせるようにしましょう。カイロ1枚をお守りに持ち歩くのもおすすめです。

## 身体を温めて、免疫機能を高めよう！

身体には、体内に侵入した風邪の原因となるウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分にはたらかなくなるため、身体が冷えると風邪をひきやすくなってしまいます。



38~40°C程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流がよくなります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経も整います。

運動不足だと身体の熱エネルギーを十分に生み出せず、筋肉もかたまり、血流が悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、ウォーキングなどをすると効果的です。



## ～出席停止期間について～

新型コロナに罹患し、欠席する人が増え始めています。

インフルエンザや新型コロナは、症状や感染力も強いため出席停止期間が定められています。新型コロナでは、のどの痛みが強い新たな変異株「ニンバス」の流行も報じられています。

出席停止期間を過ぎても症状が軽快していない場合は、引き続き出席停止期間となります。感染拡大やぶり返しの体調不良にならないよう、しっかりと休養してください。



インフル

発症日	にちめ						
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例) 2日目に解熱した場合		解熱(はつねつ)	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱(はつねつ)			解熱	解熱1日目	解熱2日目	登校OK

新型コロナ

発症日	にちめ						
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例) 2日目に症状が軽快した場合	有症状(ゆうじょうじょう)	症状軽快	症状軽快後1日目	発症後4日目	発症後5日目	登校OK	
4日目に症状が軽快した場合	有症状(ゆうじょうじょう)			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状(ゆうじょうじょう)				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」  
新型コロナの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快後1日を経過するまで」

# 10月8日は 「骨と関節の日」

からだ うご  
身体を動かすためだけではなく、からだにとって、  
ほね たいせつ やくわり  
骨は大切な役割があります。

## 【骨の役割】

- 身体を支える
- 身体を動かす
- 脳や内臓を守る
- 血液をつくる
- カルシウムを蓄える

骨にも生活習慣が関わっていて、骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です。

## ～カルシウムの吸収を高める～

### 「ビタミンD」

カルシウムの吸収を助け、骨の成長を促進させる健康な骨を維持するために欠かせない栄養素です。日光を浴びると体内で合成もされます。

## 〈主な食品〉

サケ、イワシ、きのこ類など



## 丈夫な骨をつくる3つの栄養素

カルシウムをきちんと吸収し、骨に沈着を促す流れを食生活からつくりましょう。

～骨の材料になる～

### 「カルシウム」

丈夫な骨と歯をつくるために必要な栄養素で、細胞や神経の活動にも関わります。不足すると、骨や歯がもろくなりやすくなります。

## 〈主な食品〉

乳製品、海藻、小魚など



～カルシウムが骨へ沈着するのを助ける～

### 「ビタミンK」

脂溶性ビタミンで、骨にあるたんぱく質のはたらきを良くし、骨からカルシウムを離れにくくします。不足すると、骨の質量が低くなり、骨折しやすくなります。また傷を塞ぐ血液凝固作用があります。

## 〈主な食品〉

納豆、キムチ、海苔など



骨の形成にはホルモンが深く関係しており、骨量が最も増えるのは、女性が11～15歳、男性が13～17歳。そして、骨量が最大になるのはおよそ18歳といわれています。今、丈夫な骨をつくることを意識することで、将来の骨粗しょう症予防につながります。

## 「環境」が原因の近視が増えている！？

近視は、「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。長時間のスマートフォンの使用は、目の疲労や筋肉を動きにくくさせ、視力の低下を招きます。また、最近ではスマートフォンの見過ぎ

が、ピントを合わせにくくする「スマホ斜視」を起こすことがわかっています。スマホ斜視は、画面を見る時間を短くしたり、画面との距離を離したりすることで、予防することができます。自分でできる対策をし、近視になりにくい「環境」にしましょう。

