



令和8年2月2日(月)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 戸松初音

寒い日が続いていますね。みなさん体調管理はできていますか？1月には1年生の間でインフルエンザが流行し、学年閉鎖となりました。

2月には学年末考査、3年生はいよいよ入試本番を迎えます。忙しい毎日が続きますが、十分な睡眠と運動、バランスの良い食事、手洗いなど、基本的な体調管理や感染症予防を大切にしましょう。

みなさんがこれまで積み重ねてきた努力が、万全の体調で発揮できますように。応援しています。



これって インフルエンザ？ かぜ？ 花粉症？

この季節は、インフルエンザやかぜ、花粉症に悩まされる人が多いです。それぞれの違いを確認しておきましょう。症状が現れた際には、自分が辛い思いをしないためにも、周囲に感染を広げないためにも病院に一度行くことをお勧めします。

	インフルエンザ	かぜ	花粉症
原因	インフルエンザウイルス (流行するのはA型・B型)	ウイルスがほとんど (ライノ・アデノウイルスなど 200以上の種類がある)	主にスギやヒノキ、ハンノキ などの花粉 (他の植物の可能性もあり)
症状	・38℃～40℃の高熱 ・筋肉痛、強い倦怠感、 関節痛などが急激に強く 出る ・咳、のどの痛み、頭痛や 鼻水 ・熱の後に遅れ症状が出 るときもあり	・微熱～38℃程度が多い ・発熱、倦怠感、頭痛など インフルエンザと比べると 症状が軽いことが多い ・症状はゆるやかに進行す ることが多い	・くしゃみが続けて出る、 さらさらとした鼻水 ・鼻づまりだけでなく、 目のかゆみや涙、充血な ど目の症状も見られるこ とがある
予防	・手洗い、うがいをこまめにする ・規則正しい生活をして免疫力を高める(睡眠・運動・食事) ・換気をする ・マスクをする ・インフルエンザには予防接種		<u>体に花粉を入れないように すること</u> ・マスクやメガネを使う ・うがいや洗顔 ・スベスベした素材の服

自分の体を見つめよう！

「神経性やせ症」という病気を知っていますか？悩みやストレス、太ることへの強い恐怖や頑張りすぎる性格など、精神的な理由から極端な食事制限や過剰な運動を行って体重が減り、深刻な健康被害を引き起こすものです。

低体重による健康被害

・貧血 ・倦怠感 ・冷え性 ・便秘 ・肌荒れ ・集中力の低下 ・月経異常 ・抑うつ、不安など

自分にとって適切な体重をBMIでチェックしよう

BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗
BMIが18.5～25未満 → 適正体重

例 身長160cm 体重50kgの場合
 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$

中学生の時期の「やせ」は今の体や心の健康に悪影響を及ぼすだけでなく、将来の健康にも深く関わります。また、やせすぎの状態は命に関わることもあります。自分の体を大切に、毎日を過ごしましょう。

受験生のみなさんへ

すでに入試を終えた生徒も、これから本番を迎える生徒もいると思います。保健室では、「入試の話」や「高校生になるのが楽しみ」といった話を聞くことができました。

もしもですが、試験中に緊張して頭が真っ白になってしまったら…

深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。

「いつも通り」を合言葉に！

みなさんが力を出し切れるよう応援しています！