



2025年11月4日
摂津市立第二中学校
保健室

いちにち きおん へんか はげ 一日の気温の変化が激しくなってきました。寒暖差や二学期の行事などによる疲れも出てきて、体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活、バランスの良い食事、睡眠を十分にとることを心がけ、体調を崩さない様にしましょう。また、風邪や感染症なども流行してくる時期でもあるので、こまめな手洗い・うがいなどさまざまな病気から身を守りましょう。

感染症は防げる! 生活を振り返ってみよう

感染症予防 5つの基本

- 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気**
 - 感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密避け、換気を心がけましょう。
 - チェック
 - 不定多数の人がいる場所では、人の間隔をあけている
 - 室内にいるときは換気を意識している
 - 感染症が流行しているときは入込みを避けている
- マスクの着用、咳エチケット**
 - ウイルスなどと接触しても体に入なければ、感染症はありません。そのため有効なのがマスクです。また、人とうつなないためにも、マスクがないときは咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおいましょう。
 - チェック
 - 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
 - 咳エチケットを意識している

できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

その症状、換気のサインかも?
やうなる前に窓を開けよう



感染症の感染ルート



生理痛の薬入りいつ飲む?

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなつてからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにはすぐに飲みましょう。

生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫?

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなつたり、通常の量の服薬では治まらなくなつたりしたときは病院へ。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

秋の夜長にご用心! 睡眠不足がもたらす影響

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトがでています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠つて、元気にすごしましょう!

成長期のうちに骨を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。

D. ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

- 魚を食べよう**
- 納豆を食べよう**

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

ほかにも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。