



2026年1月  
初芝富田林中学校  
初芝富田林高校  
保健室

あけましておめでとうございます。今年もからだや心の健康を中心に多くの情報をお伝えします。3学期は、耐寒ウォーキングや持久走の授業があります。高校3年生は大学受験のラストスパートです。体調には十分気をつけて力をだしきってくださいね。



### ～乾燥する冬の空気～

気温が低くなると空気中の水分の量が少なくなって空気が乾燥します。空気の乾燥はさまざまなトラブルを引き起こすことがあります。

【空気が乾燥すると】

- ・かぜなどを起こすウイルスは低温・乾燥を好むものが多いため増殖する
- ・鼻やのどの粘膜の働きが弱まる
- ・肌荒れやかゆみをひきおこしやすくなる

【乾燥対策】

- ・部屋の中では加湿器を使う
- ・外に出るときはマスクをする（冷たい空気をそのまま吸うよりも、保温・保湿の効果があります）



**細菌**は栄養と水、適切な環境があれば自分自身で増えることができます。そのため、食べ物の中で爆発的に増えて食中毒などを起こします。

**ウイルス**は自分だけで増えることができません。増えるにはヒトや動物など生きた細胞を宿主として、自分をコピーしながら増えていきます。

### ～栄養ドリンクとエナジードリンク～

年が明け、勉強や趣味に集中し疲れをいやそうと、栄養ドリンクやエナジードリンクを飲んでいる人がいるかもしれませんが、飲むときには注意が必要です。



★栄養ドリンクは「医薬品」「医薬部外品」で飲むとき「用量・用法」が決まっています。決まりを必ず守ってください。

★エナジードリンクは食品（清涼飲料水）で飲んでもよい量は特に決まっていますが、ほかの飲み物に比べて、カフェインなどが多く入っています。カフェインはとりすぎると、めまいや吐き気、心拍数の増加、ふるえなどを起こすこともあるので、飲みすぎには十分、気をつけるようにしましょう。

### かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、 関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・ 肺）の症状・味覚 や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上の こともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることも ある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし（症状 がなくなり、よくな ってから）	発症後5日、かつ 解熱した後2日 （幼児3日）を経 過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した後 1日を経過するま で	特になし（嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから）