



11月☆保健だより



2025年11月17日 鵠沼中・養護教諭（斉藤・鈴木）
学校HPにも掲載しています。



11月3日に木枯らし1号が吹き、いよいよ本格的に冬がやって来ます。朝晩と日中の気温差が大きくなっていき、体調管理が難しくなる季節です。全国的にもそうですが、藤沢市内でも、インフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。鵠中も今は落ち着いていますが、風邪を引いている人はたくさんいるので、悪化させないように過ごしてほしいです。よく食べ、よく寝て、たくさん運動することを基本として、自分の体調は自分で管理していきましょう！

そのたるさ、風邪じゃないかも？

体温を1℃上げろ！「隠れ低体温」撃退マニュアル



こここのところ、「寒いです！」と言ってプレザーも着ないで保健室に来る人が多いです。よく見てみると、靴下はくるぶし丈、Yシャツの下に何も着ていないという人もたくさんいます。

そんな服装でいたら、そりゃ寒いに決まってるだろ——！！！！

「寒い」を「寒気」だと思って熱を測りに来るも、35℃台…すっかり体が冷えてしまっています。

体温が低い状態は、免疫力が約30%もダウン🔥！風邪やインフルエンザにかかりやすくなり、自律神経も乱れて、イライラやたるさの原因に。

体温がたった1℃下がるだけで、体は病気と戦う力を大きく失ってしまいます。これからの季節は、体温を上げて、体を冷やさないようにする対策が必要です！

📌 制服の寒さ対策！体を冷やさないコツ

制服は構造上、風を通しやすく、特にスカートや薄手のシャツでは冷えやすいです。体温を逃がさないように工夫しましょう。

1. 「3つの首」を徹底的に温める(最重要)

太い血管が通っている「首」を温めると、温かい血液が全身を巡り、体全体が温まります。校則で認められている範囲で積極的に取り入れましょう。

部位	アイテムとコツ	理由
首	マフラー ネックウォーマー	体の中で最も効率よく体温を上げられる場所です。登下校時だけでなく、教室でひざ掛けとしても使える大判のマフラーが便利です。
手首	手袋 長袖のインナー	登下校時、指先が冷たいと感じたら、すぐに手袋を。袖口から冷気が入らないように、インナーの袖は手首まで隠れるものが効果的です。
足首	長めの靴下 タイツ	スカートやズボンの裾から入る冷気を防ぎます。くるぶし丈の靴下では足首を冷やしてしまうので、少なくとも足首が隠れる長さの靴下を履きましょう。発熱素材のタイツを制服の下に履くのが最も効果的です。

2. 「見えないところ」で温める(インナー活用術)

制服の下に隠して防寒できるアイテムを賢く使いましょう。

部位	アイテムとコツ	理由
お腹・腰	薄手の腹巻き	お腹を温めると全身の血流が良くなり、冷えによる腹痛や腸の不調も予防できます。薄手なら着膨れしません。
上半身	発熱素材のインナー	薄くて暖かい機能性のインナーシャツは冬の必須アイテムです。体に密着している方が暖かいので、サイズ選びも重要です。
下半身	インナーパンツ レギンス	スカートやスラックスの下に履いて、冷気が入り込むのを防ぎます。発熱素材のものや裏起毛のものを選びましょう。

*さらに、水筒の中身を温かいお茶、白湯、スポーツドリンクなどにすると、体の内側から温まりますよ。



とうこうさいかいび はやみひょう

登校再開日早見表

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかった場合は出席停止になります。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
インフル	発症	解熱	休	休	休	休	登校再開		
	発症		解熱	休	休	休	登校再開		
	発症			解熱	休	休	登校再開		
	発症				解熱	休	休	登校再開	
	発症					解熱	休	休	登校再開
インフル	発症	インフルもコロナもココは同じ 「発症日を0日として5日を経過するまで」					インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」 コロナは「かつ症状が軽快 した後1日を経過するまで」		
コロナ	発症	症状軽快	休	休	休	休	登校再開		
	発症		症状軽快	休	休	休	登校再開		
	発症			症状軽快	休	休	登校再開		
	発症				症状軽快	休	登校再開		
	発症					症状軽快	休	登校再開	

オンデマンド
配信

藤沢市学校保健会第68回学校保健大会のご案内

【主催】 藤沢市学校保健会 藤沢市教育委員会

【後援】 藤沢市医師会 藤沢市歯科医師会 藤沢市薬剤師会

1. 研究発表

藤沢市の学校給食における地産地消の取り組み

～つながり、ひろがり、つづけていくためにできること～

栄養士部会

三浦 幸子

2. 講演

演題：「朝起きられないのは病気かも・・・」

起立性調節障害の症状と学校や家庭における対応について」

講師：田中 大介(たなか だいすけ)氏

医師 昭和医科大学副学長／教授 昭和大学保健管理センター所長

1990年 昭和大学医学部卒業

昭和大学病院NICU 昭和大学附属豊洲病院小児科などを経て

2019年から昭和大学保健管理センター所長 2022年から昭和大学副学長

日本小児科学会指導医・専門医 日本肥満学会肥満症指導医・専門医

著書等

「小児科医が伝えたい 起立性調節障害 症状と治療」(徳間書店)

「起立性調節障害(OD)朝起きられない子どもの病気がわかる本」(講談社)

NPO法人子どもの輪 - 起立性調節障害を当事者から広める会 リーフレット監修

日本テレビ「news every.」2024年7月3日出演 など

【配信期間】 2025(令和7)年11月17日(月) ～ 2026(令和8)年1月19日(月)

次のURLまたは二次元コードからご視聴ください。

<https://youtu.be/4mFH7NwoYoc>

