# 静高保健だより はつらつ

令和8年11月号

## 11月の予定

- 学力テスト
- 読書週間
- 期末テスト（2年生）

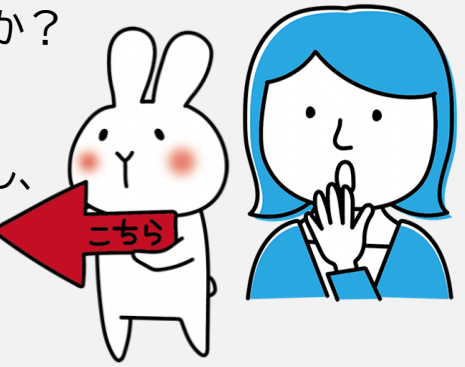
球技大会は、競技中の大きな怪我やひどい体調不良はなく、健康安全に実施することができました。よいお天気で、リフレッシュできた人も多いのではないでしょうか？

2026年第40週（9/28～10/4）の感染症発生動向調査で、

静岡県内のインフルエンザの定点当たり患者数が11．69人に増加し、

注意報 レベルの基準値（定点当たり患者数10人）を超えました

（流行入りは第35週から（8/24～））。




静高内でも、2学期開始以降、インフルエンザにかかる人はポツポツという感じでしたが、9月よりも10月の方が感染者数が増加し、10月中旬には今シーズン初の学級閉鎖を行いました。

涼しいというより肌寒いと感じる日が増えてきました。感染症以外にも、秋の花粉や、寒暖差などもあり、体調管理が難しい季節です。

**今月は、保健厚生委員会から「秋から冬に移り変わる時期の健康管理」に関する情報提供です！**

# 11月の体調管理術！秋から冬へ元気に乗り切ろう

## 🍁 季節の変わり目に気をつけよう！

〇下記のこれらの体調は寒暖差や疲れが原因になっていることがあります。

- ✓ 頭痛やだるさがある
- ✓ 鼻水・くしゃみが出る
- ✓ 疲れが取れない

〇なぜ**寒暖差で体調を崩す**のでしょうか

気温の変化が大きいと、自律神経が体温調節を繰り返すため、体に負担がかかります。

↳ その結果、疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。

## ⭐ 寒い日は「1枚羽織れる服」を持ち歩きましょう！

## 体調を崩さないための対策



- **重ね着**：パーカーやカーディガンで気温差に対応し体温をキープ。
- **30秒の手洗い**：帰宅後・食事前の手洗い。
- **朝食**：温かいスープやご飯で身体の中からスイッチON。



- **ぬるめのお湯で湯船に浸かる**：シャワーで済ませず、自律神経のバランスを回復。

**★学習・部活のパフォーマンスUP★**

首・手首・足首を冷やさないことがポイント！自律神経を整えて集中力を維持しましょう。

# 体調を崩してしまった時の対処法

## 💡無理をせず早期回復するために



○ **「少しだるい」の時点で休む**
体のSOSを見逃さず、勉強や部活を無理せず休息。



○ **水分・電解質と消化の良い食事**
スポーツドリンク、うどん、おかゆ等で栄養補給。



○ **就寝前のスマホを控える**
ブルーライトを避け、質の高い睡眠で免疫力を集中回復。



○ **早めの医療機関受診**
高熱や強い倦怠感、喉の激痛がある場合は無理せず受診。

**テスト前でも休息が最優先！**
**体調が悪くなったらすぐ静養しましょう！**

文責　保健厚生委員会　大西