

# ほけんだより

5月の保健目標『規則正しい生活習慣を身につけよう』

令和7年5月20日  
新潟市立白根北中学校  
保健室

No.4

## 全国的に百日咳が流行しています。



全国的に百日咳が流行していて減少傾向にはありますが、5.13日発表のNHK 感染状況MAPでは、新潟県が全国で一番多くなっています。百日咳は感染しても軽症で済むこともあるようですが、感染力が強いので、感染拡大の可能性があります。日頃から手洗いやうがいを徹底し、症状のある人は、マスクを着用するようにしましょう。

- 【症状】 軽い咳や鼻水・くしゃみなど、最初は風邪とほとんど変わらない。症状が進むにつれて咳がひどくなる。
- 【潜伏期間】 7～10日程度
- 【感染経路】 飛沫感染・接触感染



手を洗おう



症状のある時は

マスクをしよう

かかり始めは風邪の症状と似ているため、風邪だと思い感染が広がっていく可能性もあります。咳が長引く場合や次第に咳が激しくなっていく場合は、受診をして検査を受けるようにしましょう。

## 保護者の方へお願い

学校では、集団生活において感染予防の観点から「出席停止」の扱いとなる感染症が定められています。出席停止となる場合、学校へ「感染症診断通知書」の提出が必要となります。（※新型コロナウイルス感染症・インフルエンザについては、療養解除届を保護者が記入する用紙になります）

もし、出席停止となる感染症に感染した場合は、お手数をおかけしますが、学校へ連絡をお願いいたします。なにかご不明なこと等ありましたら、保健室までお問い合わせください。

### 出席停止となる主な感染症【第二種】

- ・インフルエンザ ・百日咳 ・麻疹（はしか） ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・風しん ・水痘（みずぼうそう） ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・新型コロナウイルス感染症 ・結核 ・髄膜炎菌性水膜炎

### 症状や感染状況等で医師の指示により出席停止となる場合がある主な感染症

- ・溶連菌感染症 ・マイコプラズマ肺炎 ・RSウイルス ・手足口病
- ・伝染性紅斑（りんご病） ・ヘルパンギーナ ・アタマジラミ ・感染性胃腸炎 など

# 『五月病』知っていますか？

新学期が始まって1か月半が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れて充実した学校生活を送っている人や新しい環境に慣れようとがんばりすぎて少し疲れがでている人もいるんじゃないでしょうか。

「なんとなくだるい」「やる気がでない」など、無気力は状態になることを『五月病』と一般的に言われていて、聞いたことのある人もいると思います。では、この『五月病』にならないようにしたり、抜け出したりにはどうしたらいいのでしょうか。

## 『五月病』ってどんなこと？

- 【心の症状】 ・気分が落ち込む ・なんとなく不安 ・何もしたくない など
- 【身体の症状】 ・眠れない ・食欲がない など
- 【行動面】 ・学校や仕事を休む ・人と会いたくない ・やる気が出ない など

## 『五月病』の原因は？

人は通常、身体を動かす時に働く交感神経と休むときに働く副交感神経が互いにバランスをとっています。でも、環境の変化などでストレスがかかるとこのバランスが崩れ、だるさや眠れない・疲れがとれないなどの症状がでてきます。



## 「五月病」を防ぐために大切な5つのこと

### 睡眠

睡眠は体内の修復を促す成長ホルモンを多く分泌して疲労を回復させます。

### バランスのとれた食事

メンタルヘルスの不調の予防に効果があるとされています。

### 適度な運動

継続した適度な運動は、ストレス発散につながります。

### リラクゼーション法

リラックスすることで心のバランスを整えるセロトニンという物質が脳から出て、気分をすっきりさせます。

### 人と話す・相談する

仲のいい友達とおしゃべりしたり、相談することでストレスを和らげるホルモンや幸せホルモンがでます。