

# すこやか

2018.1.10  
山添中学校  
ほけんしつ  
NO.11

今年もよろしく  
お願いします。

あけましておめでとうございます。

2018年が始まりました！お正月ムードで少しのんびりの冬休みがあけると、いきなり厳しい寒さがやってきました。

みなさんは新年を迎えてたくさん笑っていますか？『笑う門には福来る』ということわざがあります。いつも笑い声が溢れる家族には、自然に幸運が訪れるという意味です。

実際、「笑い」の効果が証明されており、例えば、がんなどをやっつけるNK（ナチュラルキラー）細胞が笑いによって活性化したり、笑った後はストレスホルモンが減少したりなど、笑いによる様々な研究が報告されています。それに、笑うと心が元気になるということはみなさんも経験したことがあるのではないのでしょうか？

3学期は一年を締めくくる時期でもあります。「冬休みモード」から「学校モード」へ切り替えて、気持ちを新たに、たくさん笑って充実した一年にしていきましょう！



## 気をつけたい冬の 感染症

|      | インフルエンザ                              | ウイルス性胃腸炎<br>(ノロウイルス)  |
|------|--------------------------------------|---|
| 多い時期 | 1~2月                                 | 11~2月   |
| 症状   | 38℃以上の急な発熱<br>のどの痛みや鼻水の他にも頭痛・関節痛・筋肉痛 | 突然の激しい吐き気・嘔吐<br>下痢、腹痛を伴うことも<br>発熱は軽度                        |
| 感染   | 人からの感染<br>(飛沫感染・接触感染)                | 人からの感染<br>(嘔吐物からの二次感染・飛沫感染)<br>食品からの感染<br>(ウイルスに汚染された2枚貝など) |
| ワクチン | 予防接種あり                               | なし  |
| 治療   | 抗インフルエンザウイルス薬の服用                     | 水分補給などの対処療法   |
| 予防   | マスク・手洗い・予防接種                         | 手洗い・食品の加熱(85℃以上で 90 秒間以上)                                   |

方言で『寒い』ってなんて言う？

|        |          |
|--------|----------|
| 北海道・東北 | 「しばれる」   |
| 秋田     | 「さんび」    |
| 宮城     | 「いてる」    |
| 新潟     | 「さあめ」    |
| 茨城     | 「こつつあみい」 |
| 長野     | 「かんじる」   |
| 岐阜・長野  | 「しみる」    |
| 高知     | 「ひやい」    |
| 佐賀     | 「ひやか」    |
| 沖縄     | 「ひーさん」   |

寒さの厳しい北海道や東北地方で使われている「しばれる」は「体が縛られるほど寒い」が語源という説も。  
これからさらに寒さが厳しくなりますが、しっかり体調管理をしましょう。

## インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時



※発熱がみられた日を発症とします  
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

