

# 保健だより

11月

令和7年11月10日

直江津中等 保健室

## インフルエンザが流行期に！



今年のインフルエンザの流行は例年よりも早ようです。夏の猛暑と残暑、寒暖の激しい期間も長く続いたことから、運動不足や睡眠の質の低下、生活リズムの乱れを引き起こし、体力消耗や自律神経やホルモンバランスの乱れにつながり、免疫調整力を弱めていることが要因の一つと言われています。体調不良を完全に快復するには、2～3か月と長期間を要すること多いそうです。

厚生労働省の情報でも、今年は全国的にインフルエンザ感染者の約半数が「香港 A 型」という、一般的に“ワクチンが効きづらく、重症化しやすい”と言われる型が占めているようなので(2025年10月15日現在)、特に警戒が必要です。

高熱や激しい咽頭痛があっても風邪と診断されるケースもある反面、ほぼ熱も出ず、倦怠感があるだけでもインフルエンザに罹患している“かくれインフルエンザ”により、気づかぬうちに感染を広げる例も見られます。軽い症状でも油断せず、早めに検査し、治療を受けることが大切です。



### ◆上越管内の感染状況(10/27～11/2)

定点医療機関あたりの報告数が新潟県全体で4.15人(前週2.05人)、上越保健所管内で1.75人(前週1.00人)となり流行期に入りました。

#### 「定点医療機関あたり」とは？

人口や医療機関の分布を考慮し、できるだけその地域の感染症発生状況を把握できるように選定された医療機関で発生した感染症数の合計を定点医療機関の数で割った平均人数。

### ◆インフルエンザ予防5箇条

基本的な感染症の予防対策を一人一人が意識しながら取り組み、流行期を乗り切りましょう。

1, マスクを着用しよう。

2, 手洗い、うがいをしよう。

3, 栄養と休息を十分にとろう。

4, 部屋の環境を適正に整えよう。

5, 予防接種を活用しよう。

○マスクは予備を含め、いつも携帯するようにしましょう。

○こまめな手洗い、うがいを心がけましょう。

○「よく食べ、よく寝る」が基本です。身体の抵抗力を高めましょう。



- 空気が乾燥すると、喉の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。
- 室温は18～20度、湿度は50～60%くらいに保ち、こまめに換気しましょう。
- 予防接種は、かかってしまった時の重症化予防に効果があります。効果が出るまでに接種後約2週間かかりますので早めの接種をお勧めします。

## いい歯の日に・・・11月8日は「いい歯の日」



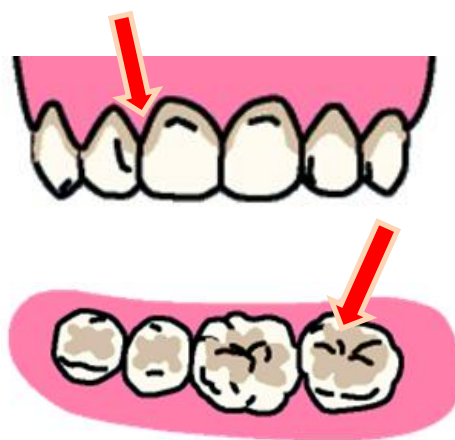
日本歯科医師会は1993年(平成5年)より、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせて11月8日を「いい歯の日」と設定し、様々な歯科保健啓発活動を行っています。この他にも4月18日(よい歯の日)、6月4日(むし歯予防デー)なども設定しています。

### ◆治療から予防へ・・・定期受診を！



歯みがきが不十分だと、右のように歯と歯ぐきの境目に歯垢が付着し、歯肉炎や歯石の原因になります。歯石は歯みがきではとることはできません。定期的に受診し、口腔内の状況を確認するといでしょう。

また、奥歯(第一大臼歯、第二大臼歯)のみがき残しは、小窩裂溝(溝の部分)の着色や脱灰につながり、CO歯(要観察歯)となり、やがてはう歯(むし歯)となります。春の検診でCO歯があった生徒で、まだ治療が済んでいない場合は早めに受診しましょう。



**※昼食後に歯みがきはしていますか?「食べたらみがく」を習慣にしましょう。**

## モチベーションを高め「やる気」につなげるコツ

モチベーションとは、私たちの行動を引き起こし、それを持続させ、一定の方向へと導く心理的なエネルギーのことです。いわゆる「やる気」の源とも言えます。

### ◆モチベーションを引き出す工夫

#### 興味を高める工夫をする

- ・好きなことと関連づける
- ・楽しく取り組む工夫をする。

#### 自分なりの価値を見つける

- ・自分の身につくことを考える。
- ・将来の夢と結びつける。

#### 達成感を得てやりがいを見いだす

- ・取組を可視化する。
- ・小さな目標を設定する。
- ・自分をほめる。



やる気は一気に高める必要はありません。  
小さな工夫や達成を積み重ねながらスモールステップで目標に近づいていきましょう。

### 「やらなきゃ・・・」から「やりたい!」へ

「やりたい」「意味がある」と感じられるようになると自然と行動が前向きになり、継続もしやすくなります。無理にやる気を出そうとせず、「興味」「価値」「意味」など、自分なりの視点を見つけることが大切です。