

ほけんだより12月

令和7年12月5日
大府南中学校
保健室

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって2025年はどんな年になりましたか。学校生活では、楽しいこと嬉しいことだけではなく、悲しいことや辛いこと等たくさんの感情が飛び交った一年だったのではないのでしょうか。どんなこともみなさんの成長の糧となり、また次の一年へ続いていきます。来年もたくさんのことが詰まった素敵な一年になりますように！

今月の保健目標 かぜの予防をしよう



～冬を元気に過ごすために～

思い当たることにチェック☑

☑ チェック 1

- ☐ うがい・手洗いをさぼり気味
- ☐ 部屋の気温も湿度も低い
- ☐ よく顔をさわる
- ☐ 部屋の喚起をしない



上記のチェック項目が多かった人は…

ウィルスへの注意が足りません！！

アドバイス 1：うがい、手洗い

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウィルスはヒトの口や鼻から侵入するチャンスがかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウィルスの侵入を防ぎましょう！かぜ予防にはうがいも効果があります。

アドバイス 2：適度な温度と湿度

ウィルスは冬の『低温』と『乾燥』で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度は50～60%を保ちましょう。しめきった部屋のウィルスは換気でおいだす！！

アドバイス 3：マスクを着ける

マスクはウィルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウィルスの活動が弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

☑ チェック 2

- ☐ 朝ごはんは食べない
- ☐ 冷たいものが好き
- ☐ 夜中までスマホ
- ☐ 運動よりゲームが好き
- ☐ 野菜は残す
- ☐ お風呂は湯船に浸からずシャワーで済ませる



上記のチェック項目が多かった人は…

免疫力が低くなっています！！

アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウィルスの侵入はゼロにはできません。ウィルスが入ってきても、細胞に感染させない、観戦しても悪化させない力が体にはあります。それが『免疫力』。免疫力を高めてかぜ・インフルエンザから体を守りましょう。

免疫力を高めるには…

- きちんと3回、バランスのとれた食事
- 7～8時間の睡眠
- ストレスと上手に発散する
- 適度に運動する。
- からだを冷やさない



週末や年末年始の外出の際には、感染対策を十分に！

今年は例年より1ヶ月ほど早くインフルエンザが流行しています。2025年は新たな変異株『サブクレードK』が流行しています。サブクレードKの特徴は、発熱・せき・のどの痛みに加えて、吐き気や下痢だそうです。

人混みへ出かける際は特に感染対策を意識してください。そして、帰宅後は健康観察を続け、体調が優れない場合は無理をせず自宅で休養し、発熱が続く場合には病院を受診してください。

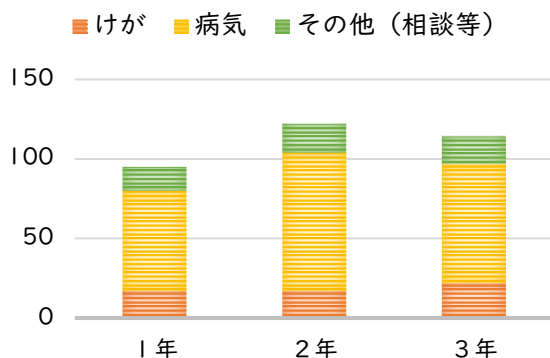
出かける際の注意点

- マスクの着用、予備のマスクも忘れずに！
- 携帯用アルコールをバックの中に入れておこう。出かける先でこまめに消毒を。
- 食事には最大限の注意を！！食事をする前には、必ず手洗い、消毒をする！！
- 手すりやドアノブ、ボタンなどは、なるべく素手で触らない。袖口で手を覆ったり、肘で押したりする。



2学期の保健室を振り返って

2学期の来室者数



- ・ 2学期の体調不良等（病気）の来室者は、1学期より100名程増えました。
 - ・ けがは、比較的落ち着いていました。
 - ・ 友人関係や家庭での悩み相談もありました。
 - ・ 寒くなってくると、発熱での来室者も目立ちました。
- ⇒これから寒くなるとさらに来室が増えることが予想されます。規則正しい生活を心がけ、健康に気を付けて生活しましょう。

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んでしまっているかもしれません。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたとしてもしょう。かぜをひいたことはマイナスがもしれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたみに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスがあります。この視点を変える方法、おすすめです！

