



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かでしょうか。どんなこともみんなの成長の糧となり、また次の一年へ続いていきます。来年もたくさんの方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をうかがっています。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いいだす！！

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。

待ちに待った冬休み。楽しいイベントが多く、自由な時間も増えるため、生活リズムが乱れがちです。体調をくずすことなく、冬休みや新学期を送ることができるように健康な生活を心がけましょう！

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方が体にはあります。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。

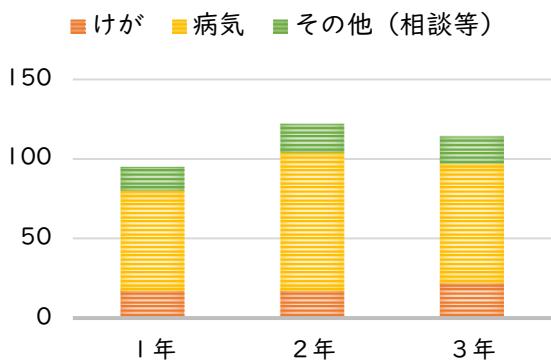
出かける際の注意点



- 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！！食事をとる前には、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。

