

ほけんだより



浦和南高校
保健室
令和7年度

気温が下がり空気が乾燥する冬。乾燥もひどくなってきています。感染症の流行も収まる様子がありませんので、いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。また、保湿も忘れないくださいね。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。夜空に輝く綺麗な星は冬のほうが綺麗に見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べ物も寒い日に食べるとより美味しく感じますよね。

冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

感染症予防のポイント

- ① 手洗い・消毒
- ② マスク着用と
咳エチケット
- ③ 換気と湿度管理
- ④ 人混みを避ける
- ⑤ 健康管理と免疫力強化
- ⑥ 物品の消毒
などなど・・・

ポイントを押さえて、楽しい冬にしましょうね。



免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ?!

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。服の上からだとならぬ温まりにくいからね



Aさん

熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ



Bさん

パジャマに貼って寝ているよ。温かくてよく眠れるよ



Cさん

こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



今年も残りわずかとなりましたね。皆さんにとって、この1年はどんな時間だったでしょうか？やりたいことはしっかりできましたか？高校生活の3年間は、あっという間に過ぎるようで、悩んだり考えたりすることも多い時期です。きっと、この1年もいろいろな経験を重ねてきたと思います。

今年も残りわずかですが、気持ちを整えて新しい年を迎えることができるようにしましょうね。