

保ってステーション12月

令和7年12月15日

浅野川中学校

保健室

12月の保健目標 冬を健康に過ごそう



令和7年度もカレンダーが最期の1枚となりました。
これから寒さが本格的になるこの時期、体調管理に
注意し、来る年を元気に迎えましょう。

今も、そしてこれからも

まだまだ油断できない感染症！

保護者のみなさまへ

登校前のお子さんの健康状態をご確認ください。

- ① 重い風邪症状、発熱、胃腸症状などの症状がある場合は、お子さんの登校を控えさせてください。

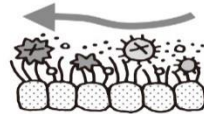
*症状があるうちはとにかく感染させる力が強い。

- ② 感染症（インフルエンザ・コロナ・マイコプラズマ肺炎等）の場合、‘出席停止扱い’となり欠席となります。医師の診断結果を必ず学校へご連絡ください。*診断書はいりません。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



手洗い大事！

ウイルスや細菌の 感染経路

接触感染

ドアノブや手すりなどみんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。

空気感染

窓を締め切った教室や廊下には空気中にフワフワウイルスが浮かんでるよ

飛沫感染

咳やくしゃみをする、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ

ウイルスがみんなをねらっているよ！
気をつけてね！！

うがいも大事！



風邪かな？
と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

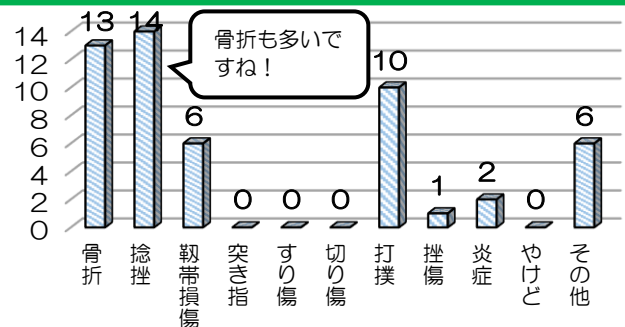
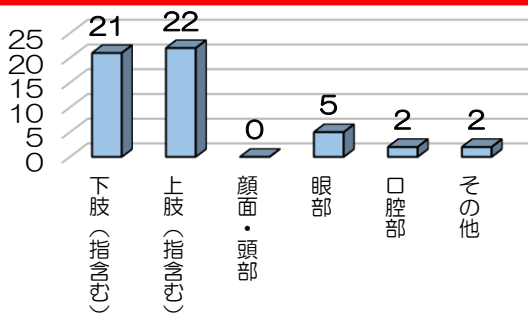


冬に多くなるケガに注意！！

★突き指、捻挫、骨折

本校のケガの様子（受診者数 4～11月）

寒くなると、体育や部活動中にボールや他の生徒と接触してケガをする人が多くなります。運動前にしっかりストレッチをして体をほぐすことや、授業に集中することでケガを防ぐことができます。



生徒保健委員会でピア・アドバイスの取組をしました！



勇気を出して悩みをうちあげ、その悩みに対して誠実にアドバイスしてくれた生徒の皆さんに感謝しました。
悩んでいる人の心に届くことを願っています ☆シ