

保 健

だ よ り

2024
12 月

令和6年12月発行
鹿児島東高等学校
生徒保健委員会
保健室

12月になり、寒さが増してきました。冬は寒さや乾燥だけでなく、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。予防をしっかり行い、冬を楽しく過ごせるようにしましょう。

風邪に負けず、
しっかり予防しよう！

手洗いやうがい、手指消毒を
心がけよう！

ふ くそうであたたかく
上手に重ね着を
しましょう。



ゆ じっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで
済まらず湯船にじっくり
つかりましょう。

い つも手洗い忘れずに



手洗いは感染症予防の基本です。
清潔なハンカチもポケットに。



ま ずは早起から
起きる時間は固定しよう。

ウイルスの侵入を防ぐことが、まず大切です。
ウイルスはどこから来るか知っていますか？

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスが
たくさん漂っています。その空気を吸い
込むと体にウイルスが入ってきます。

接触
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所につ
いていることが多いです。そこを触った手
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一
緒にウイルスが飛び散ります。それを他の
人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

保湿をしっかりしよう！



乾燥肌を 防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥して
しまいがち。肌が乾燥するとかゆ
くなったり、ヒリヒリと痛くなっ
たりしてしまいます。正しいケア
をして肌の潤いを保ちましょう。

体をこしこし
洗わない

加湿器を
使う

保湿クリーム
を使う

42℃以上の
熱いお湯に
長くつからない

インフルエンザに注意

インフルエンザの症状



38度以上の熱



関節痛・筋肉痛



全身のだるさ



せきや鼻水



さむけ

インフルエンザは、これらの症状が急激に現れます。必ず、病院で診断を受けるようにしてください。

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザは「熱が下がって2日間経過」し、「発症後5日間を経過」すると、登校することができます。もし、インフルエンザと診断されたときは、すぐに、担任の先生に報告し、出席停止期間を確認してください。



低温やけどに注意

カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら
体から離す

低温やけどは、44℃～50℃くらいの短時間の接触では問題にならない程度の比較的低い温度の熱源に皮膚が長時間にわたって触れることで起こるやけどです。

そのため自覚症状が現れにくく、本人が気づかないうちに皮膚の奥まで損傷していることが多く、重症化しやすいと言われています。

氷ぶくれができている場合は、つぶさず、できるだけ早く病院を受診しましょう。

考え方を変えたら楽になる

「おはよう。」ってあいさつしたのに、無視して他の子たちと行ってしまった…。私、きらわれているのかな…。



ホントに
そうかな？

あなたの考え方のくせ、
でてませんか？

「無視された」と感じるのはとてもつらいことです。でも、ちょっとまって。それだけで「きらわれている。」と感じるのはまだ早いかもしれません。

相手は、本当に聞こえていなかっただけかもしれませんし、なにか考えごとをしていたのかもしれない。また、もしもあなたが友達からそんな相談を受けたらなんと行ってあげますか？「そんなの気にしなくていいよ。」って言ってあげるのでは？人は自分のことになるとマイナス思考が働きやすいものです。体調が悪いときもマイナス思考になりやすいです。考え方を変えたら楽になることもありますよ。