



令和6年12月20日
種子島高校 保健室

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日（土）。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる・・・という意味です。この時期は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、元気に冬を過ごせるようにしましょう。



冬休みも規則正しい生活を

いよいよ来週から冬休みです。みなさんは、この冬休みをどのように過ごしますか？

何をするにも、健康な体があってこそ！今まで続けている感染症対策（健康観察・手洗い・うがい・咳エチケット・換気など）や規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけましょう。



冬休みは受診のチャンス！



本日、視力低下が疑われる人やむし歯の治療が済んでいない人に再度「受診のお勧め」を配付しました。冬休み期間を利用して、早めに医療機関を受診しましょう。

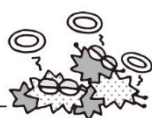
受診が済んだ人は、「受診報告書」を保健室へ提出してください。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いのです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



インフルエンザや風邪が流行しています！

12月に入り、急に寒い日が続くようになりました。種子高でも風邪症状にある人やインフルエンザに罹患する生徒も少しずつ増えてきています。感染予防には、手洗い・うがい、咳エチケット、換気の徹底が重要です。また、体調が優れないときは睡眠をしっかりと取り、ゆっくり休んで体力回復に努めてください

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となります。医療機関を受診した際に医師に発症日を相談・確認してください。



★ ウィルスはどこから来るの？

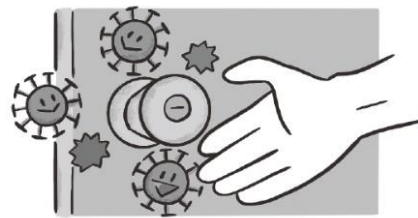
風邪などの原因になるウィルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウィ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ィ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、唾と一緒にウィ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。

ウィルスを
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、ウィルスを
追い払いましょう。