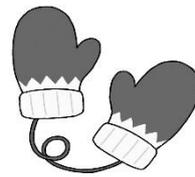


保健だより NO.13



令和7年12月5日
西ノ岡中学校
保健室

うたた寝 禁止!



12月になりました。先週は日中まだ暖かったのが、一変して冬がやってきたかのように寒い日が続くようになりました。京都の北部のほうでは積雪もあるようです。保健室には、「寒い!」といって保健室にかけこんでくる人が増えてきています。衣類の調整をしたり、カイロなどを持参したりするなどして寒さ対策を行いましょう。また、頭痛を訴えて来室する人も増えてきています。頭痛にも種類が様々あり、緊張性のもから偏頭痛、季節性、寒さ、心因性などあります。頭痛が数日続いたり、激しい頭痛がある場合は、医療機関を受診することをおすすめします。



さて、今年は、インフルエンザが例年よりも早く流行しているとニュースで度々みかけます。保健室にも「熱はないけど、昨日からのどが痛くて…」と来室する人もいます。何事も無理は禁物です。発熱症状がなくとも、“かぜ症状”がみられる場合は安静を心がけましょう!

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」 「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。でも、ものごとは、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしなすみましょう。かぜをひいたことはマイナスがもたらしますが、かぜをきっかけに健康のありがたみに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなど、あなただけにとってプラスになるという見方もできます。勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスがあります。この視点を変える方法、おすすめですよ!

12月の予定*

カウンセラー来校日

10日・17日

毎週水曜日来校

カウンセリングの希望や相談したい人は、担任か保健室までお声がけください。

感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション
健康に
過ごすための



ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気や外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつけたたりしてくれます。



うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

冬に気をつけたい病気の例

真冬のあきだの4つの感染経路

飛沫感染 せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	接触感染 ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染 空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	経口感染 ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など