

ほけんだより 12月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和7年12月2日発行

もうすぐ冬休み カゼ予防をして健康に冬を過ごそう ひどくなる前に予防をしよう

たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。



体を温める

体温が上がると免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効果的に体温が上がります。



乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「織毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。



水分補給

水分をしっかりとり脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。



ごはんは消化にいいものを

おかゆなど消化にいいものを食べられる範囲でとりましょう。食べ物の消化・吸収はとてもエネルギーを使い、ウイルスと闘う必要な体力まで使ってしまうので、食欲が落ちている時は無理せず。



その他の感染症対策

手洗い

帰宅後、食事前などタイミングを考えて

人ごみを避ける

不特定多数の人がいる場所へ行くときは、マスクを着用するなど予防対策をしましょう。



ウイルスはどこから来るの？

感染しやすい場所をおさえて予防をしよう

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。

空気感染



感染した人が咳などをした時、つば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。

飛沫感染



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。

接触感染



保健室から 「これからが大事」

今年は11月からインフルエンザが流行しました。感染は落ち着いてきましたが、これから寒さも厳しくなり、再度流行する恐れもあります。免疫力を上げるには、体を冷やさないこと、体力をつけること、食事や睡眠など生活のリズムを整えることなど、日頃の生活でできることがたくさんあります。冬休みは、いつもは会えない人と会える機会が増えるので、感染予防のポイントをおさえて、自分ができることを心がけて元気に過ごしてください。



SNSの 使い方を 考えよう

いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。