

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和7年12月

12月に入り、いよいよ寒さが本格化してきました。これから、共通テスト、模試、部活の大会など、それぞれにとって大事な時期になってきます。

寒い時期を健康に過ごせるよう、手洗い・うがいや教室の換気などでコンディションを整えましょう。

<2年9組保健委員>

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

カイロの使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。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

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら
体から離す

覚えておきたい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

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。



自分のストレスに気づく方法

「最

近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい



イライラする

やたら眠い

頭痛がする



食欲がない

お腹の調子が悪い

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。

