

Health Letter

冬休みのすごしかた

No. 14 令和7年12月23日 発行



今学期は、様々な行事の中で、率先して前向きに動く姿や、学年を超えて取り組む姿を見て、みなさんの成長を感じる場面が多くありました。これらの貴重な経験や体験は、人生をよりよく豊かなものにしていきます。これからも、主体的に多くの経験をしていきましょう。

さて、今年も残り少なくなりました。みなさんにとって、良い年でありますように！！

計画的な生活を心掛けよう！



「早寝・早起き・朝ごはん」は、普段の生活と同じように取り組みましょう。夜更かしをしてしまうと、気づかないうちに、疲労感が蓄積してしまいます。

起きる時間も、寒い朝かもしれませんが、規則正しく起床しましょう。



インフルエンザなどの感染症を予防しよう！

感染症を予防していくためには！

① 栄養と休養を十分に取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

② 適度な温度、湿度を保つ

加湿器などで、室内の適切な湿度（40～60％）に保ちましょう。

③ こまめな石けんでの手洗いとうがいの実施

手洗いは人の接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。

④ 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

⑤ マスクを着用する

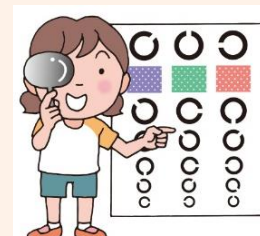
インフルエンザが流行しています。外出する際にはマスクを着用しましょう。罹患（すでにインフルエンザにかかっている）した人から、他の人に感染を防ぐ効果があります。



冬休み中に治療や検査に行こう！

10月にあった視力検査では、学習に支障のない見え方を確認しています。視力検査の結果で、視力がA（1.0以下）の生徒は、冬休みを利用して、眼科の受診をお勧めします。

眼科医に詳細な検査を受けることで、早期に問題を発見し、適切な治療を受ける機会になります。



ネットトラブルに注意しよう！



SNSを利用した情報が瞬時に拡散し、ネット関連のトラブルが多く発生しています。

トラブルの事例として、掲示板やLINE等、SNSでの生徒の誹謗中傷や、動画や写真等の投稿によるトラブルです。

興味本位や面白半分で、ネットで知り合った人と実際に会うことは、非常に危険です。住所を教える、自分が出向いていくことのないようにしましょう。また、1人で悩んだりせず、周りの大人に相談して下さい。

お酒・タバコは絶対ダメ！！

お酒の上手な断り方

- 1 はっきり「**飲まない！**」と意志を伝える。
- 2 飲まない理由があることをわかってもらう。
- 3 未成年の飲酒はいけないと、正論を主張する。

※誰かに勧められても、断る勇気を持つことが大切です。



ふ ゆ や す み を

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



感染症注意報

自分も
まわりも

健康に
過ごすための
アクション



手洗い

ポイント★1

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、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気



マスク

正しくつける



ポイント★2

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外に追い出したりやつつけたりしてくれます。



食事

栄養バランスに注意



睡眠

量も質も確保



運動

意識して体を動かす



密回避

人混みは避ける



咳エチケット

腕やハンカチでおさえる



検温

体調が悪いと思ったら



休養

無理しない

ポイント★3

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。

感染経路別

冬に気をつけたら
病気の例

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

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

