

保健だより

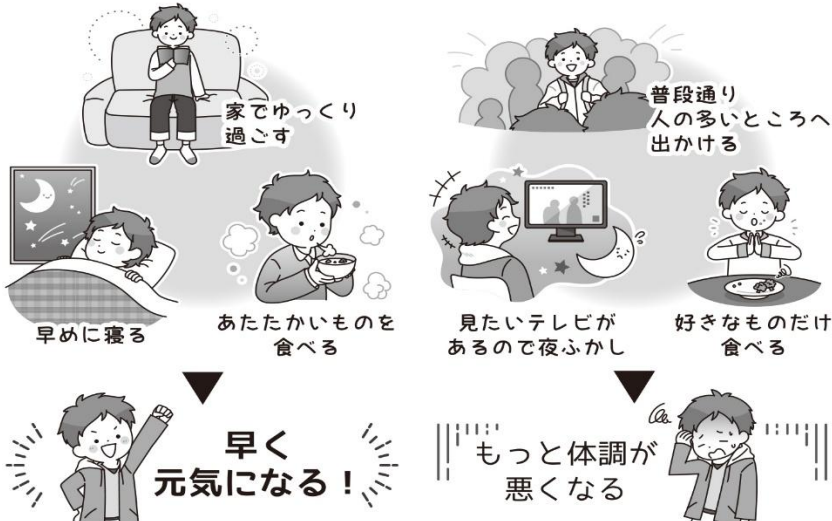
12月

令和7年12月3日
氷見市立西條中学校
保健室

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症の流行シーズンがやってきました。しかし、今年はインフルエンザの流行が早まり、富山県内もすでに警報レベルの患者数になっています。一度かかったから、予防接種しているから大丈夫と安心してはいけません。異なる型やほかの感染症にかかるかもしれません。基本は手洗い、換気、水分補給です。できることを継続しましょう。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



毎日の生活習慣の積み重ねが病気に打ち勝つ力になります。自分の体の変化に気付き、どう行動するか。あなたの選択次第で変えることができます。

インフルエンザは発症前日から発症3～7日まで感染させる力があります。そのため、気付かないうちにうつされたり、うつしたりしているのです。熱が下がっても、感染の可能性があるのでその期間は出席停止になります。しっかり体を休めましょう。

1日5分！

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのがめんどろだな」とついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット、腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



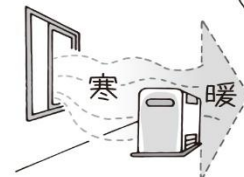
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

寒くても きれいな空気で リフレッシュ！！