

# ほけんだより 12月

令和7年12月23日 伊具高校 保健室

今年も残すところあとわずか。みなさんにとって どんな1年でしたか。

いよいよ冬休みに入ります。冬休みはクリスマスに大みそか、お正月とイベントが多い時期です。また、感染症が流行する時期でもあります。楽しい年末年始となるよう、冬休み中も基本的な感染症対策を心がけてください。

健康はもちろん事故やトラブルにも十分気をつけて冬休みを過ごしてください。

それでは、良いお年を！



## 受診はもうすませましたか？

受診、  
後回しに  
なっていませんか？



どこか治療が必要な  
ところがある人

健康診断の結果、  
受診のお知らせを受け取ったのに  
まだ受診していない人

### 「子ども医療費助成制度」

対象年齢を“～18歳年度末”としている市町村がほとんどです。(仙台市以外) 助成制度を有効に活用し、卒業前に受診・治療を済ませておくことをおすすめします。

※受診後は、受診報告を忘れずにお願いします！

✚ 早めの受診を ✚

冷えは  
万病のもと

冷えは、  
体に様々な不調を  
ひき起こします。  
温かくして  
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

感 染 症 注 意 報

自分も まわりも

健康に  
過ごすための  
10のアクション

**ポイント1**

**手洗い**  
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が、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**  
部屋の2カ所を開けると

**マスク**  
正しくつける

**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

**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つたりしてくれます。

**ポイント2**

**密回避**  
人混みは避ける

**咳エチケット**  
咳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 冬に気をつけたい  
病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
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	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	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	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

# 知っていますか? 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じるものが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。

