

# ほけんだより

全国的に早くも  
インフルエンザが  
流行しています！

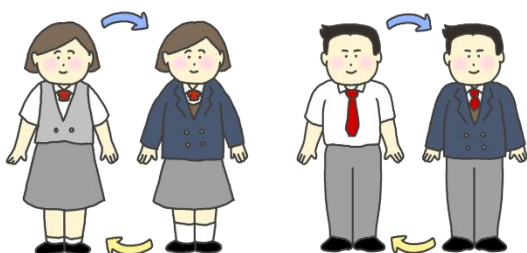
令和7年10月17日  
飯田高等学校  
保健室

いよいよ秋も深まり、より一層寒くなってきます。この気温差に体がついていけず、**体調を崩す人が多くなっています**。また全国的に早くもインフルエンザが流行し始めています。日頃の生活で少し意識を変えることでインフルエンザのような感染症は予防できるので、注意して過ごしましょう。

この時期、気温は日によって違います！

19日から気温が  
下がる予報です！

## 衣替えの季節です



**朝晩の冷えに注意！** 昼間が暖かくても、登校時や帰宅時は冷えることがあります。冬服移行期間ですが、ブレザーを準備しておくとうれしいですね。

**自分の体調に合わせて** 周りに合わせすぎず、「ちょっと寒いな」と感じたら我慢せずに調節しましょう。

また、体調管理には十分な睡眠とバランスの良い食事もお忘れません。寒暖差に負けない元気な体づくりを心がけましょう！



感染症は防げる！

## 生活を振り返ってみよう

**風邪**やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックリストで確認してみましょう。

感染症  
予防

### 5つの基本



#### 1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



#### 2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないように、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



#### 3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



#### 4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



#### 5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつらいときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。