

ほけんだより 1月

石川県立松任高等学校保健室
No.9 令和7年1月7日

明けましておめでとうございます。今年も健康管理に気を付けて、充実した学校生活を送りましょう。また、冬休みで生活リズムが乱れてしまった人はしっかり食事や睡眠をとって、学校生活モードのリズムにしていきましょう。





- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない





使い捨てカイロなどで低温やけどをすることがあります。低温やけどは気づかぬうちに皮膚の深いところまでダメージを与える恐れがあるので注意が必要です。また学校のスチームは熱いので触らないでください。

《アニバーサリー反応》

能登半島地震から1年が経ちました。当時のことを思い出したり、不安を感じたり、眠れないなど心身の反応が再び現れることがあります。これを「アニバーサリー反応」といいます。

アニバーサリー反応は誰にでも起こりうる自然な反応です。バランスのとれた食事、睡眠、気分転換に好きなことをするなどして「セルフケア」をしましょう。また、周りの人に話を聞いてもらうことも大切です。一人で抱え込まないようにしてくださいね。

今年も感染症に気をつけよう

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが流行しています。感染が分かったら学校へ連絡をお願いします。

《基本的な感染症対策の徹底をしましょう！！》

- ・毎朝自分で健康チェックを行い、発熱などの風邪症状がある場合は登校や外出を控える。
- ・せっけんを使った手洗い、換気の徹底、まわし食べ（まわし飲み）はしない。

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱
(38℃以上)

頭痛

強い寒気
倦怠感

筋肉痛
関節痛

せき
喉の痛み



インフルエンザは症状が出てすぐに病院へ行っても検査で陽性にならないことがあります(12時間から48時間以内が望ましい)。また、抗インフルエンザウイルス薬は発症から48時間以内に服用しないと効果が十分ではありません。受診のタイミングに気を付けましょう。

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

