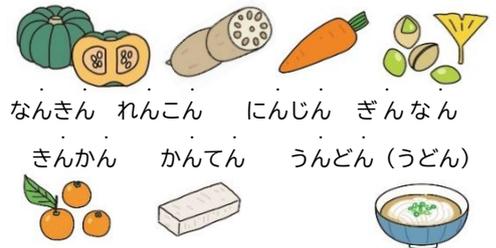




2023年12月1日  
野々市明倫高校 保健室

12月7日は大雪<sup>たいせつ</sup>、本格的な冬の到来です。そして22日の冬至を過ぎると寒さが増していきます。冬至には、ゆず湯に入るほか、『冬の七種<sup>ななぐさ</sup>』<sup>ななぐさ</sup>といって名前に「ん(うん→運)」のつく7種類の食べ物をお供えしたり食べたりする、昔からの習慣があるそうです。βカロテンが豊富な なんきん(かぼちゃ)・にんじんや、ビタミンCが豊富な れんこん・きんかんはかぜの予防に役立ちます。

冬を元気に過ごすための栄養を上手に取り入れて、厳しい寒さをのりきりましょう。受験生はラストスパート、何よりも健康第一ですよ！



なんきん れんこん にんじん ぎんなん  
きんかん かんてん うんどん(うどん)

## インフルエンザ警報発令！！ コロナ・ノロにも注意

石川県でも『インフルエンザ警報』が発令されました。本校でも何人かかかっています。新型コロナウイルス感染症も前月より倍増とのことです。この冬は、通常は夏に子供がかかりやすい『咽頭結膜熱』も流行っていて、大人もかかっているようです。

高熱やのどの痛み、咳、倦怠感などの症状が続くときは、普通のかぜではないかもしれません。早めに医師の診断を受けましょう。また、12月はノロウイルスによる感染性胃腸炎も増える時期なので注意が必要です。

このような 飛沫感染や接触感染で広がる感染症を予防する最も簡単で重要な方法は、『正しい手洗い』(石けんによる手洗い>手指消毒)です。寒くても可能な限り石けんでの手洗いを頑張りましょう。

～効果は接種の2週間後から～  
ワクチン接種は **お早め**に

お済みですか？ 予防接種



発症・重症化を防ぐ、  
強い味方です。

「出席停止にかかる  
病欠届」の提出を

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などにかかった時は、出席停止となります。定められた期間しっかり療養しましょう。

登校を再開する際に、「出席停止にかかる病欠届」に保護者の方が記入し、医療機関の領収書等の写しを添えて、提出してください。

書類は学校ホームページからダウンロードすることができます。

## 感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、  
マスク



感染源の除去

人との密な接触や  
人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



暖房で閉めきりがちな冬こそ  
手洗い・換気・咳エチケット



7つのまちがい  
を探そう！

答えは下に  
あります。



あなたは大丈夫？

血の巡りを良くし、寒い季節を元気にのりきろう

～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、  
体温計の先をわきの  
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて  
わきをしっかりと閉じる

足は第二の心臓！

ふくらはぎの筋肉を  
鍛えると、血の巡り  
が良くなるよ。冷え  
性の人は、ウォーキ  
ングやスクワットも  
おすすめ。



その場で「早足踏み」をしても  
体を温める効果があるよ

足湯で  
リラックス  
タイム

足の血行がよくなり、温  
まった足の静脈血が心  
臓に戻り、効率よく体  
全体が温まります。



血行が良くなると、頭も体も  
しっかり働くよ

生理の苦痛は同じではないよ

月経周期ごとに繰り返し、だんだんひどくなるとか、自己対処法で  
治まらない、市販薬が効かないほど辛いという場合は、治療法がある  
ので、婦人科での相談をお勧めします。早く楽になりますように。

「月経困難症」

症状は、月経中の下腹痛、腰痛、お腹が張る、吐き気、頭  
痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢、憂うつなどで、  
日常生活に支障があるもの。身体に原因となる病気がある  
場合とない場合があり、それぞれに治療法があります。

「月経前症候群」(PMS)

それって  
PMS？



イライラしたりお腹が痛くなっ  
たりなど、月経の前に感じる  
不快な症状を、PMS(月経前  
症候群)と言います。気分転  
換をする、温めるなど、対処  
法も人によりさまざま。自分  
に合った対処法を見つけておま  
しょう。症状がひどいときは保  
健室で相談してください。

月経前、特に心の症状が重い場合は「月経前不快気分  
障害」(PMDD)の可能性もあります。

【答え】窓辺の右のサボテン/ウォールポケットの洗濯ばさみ/ベッドの上の眼鏡/鏡の前の容器/  
スマホのカメラ/かけ布団の真ん中あたりの模様/ぬいぐるみのリボン

