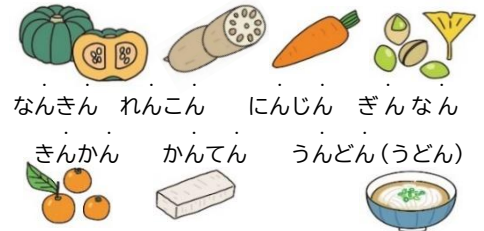




2024 年12月10日  
野々市明倫高校 保健室

12月21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>ななくさ</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。

この中で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・きんかんなどは免疫力を高め、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しましょう。



受験生はラストスパート、健康第一で頑張ってください！！

## 県内もインフルエンザ流行シーズンに！！

11月下旬に、石川県も『インフルエンザ流行シーズン』に入りました。  
本校ではまだインフルエンザの報告はありませんが、この冬は、「イン  
フルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」、「マイコプラズマ感染症」の同時  
感染（トリプルデミック）も心配されています。

高熱や、しつこい咳、関節や筋肉の痛み、倦怠感などの症状が続いた  
りしたら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。

～効き始めるのは2週間後～  
ワクチン接種は **お早めに**

お済みですか？ 予防接種



## 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



流行期は **サージカルマスクをしよう！**

サージカルマスクは 防御と拡散予防の両刃です

（学校医 橋本先生より）



「出席停止にかかる  
病欠届」の提出を

インフルエンザ等の学校感  
染症にかかった時は、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は、  
「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。

7つのまちがい  
を探そう！

答えは下に  
あります。



あなたは  
できていますか？

～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

血の巡りを良くし、寒い季節を元気にのりきろう

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

その不調、**ウインター・ブルー**（冬季うつ）かも？

最近なんとなく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それはもしかしたら「ウインター・ブルー（冬季うつ）」かもしれない。晩秋から冬にかけてものの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされています。

一般的には春が近づく（日照時間が長くなる）につれて、自然によくなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。効果的なのは自然の光によく当たるようにすることです。北陸の冬は晴れの日が少ないですが、短時間でも晴れ間に太陽の光を浴びることを心がけましょう。就寝時間や起床時間を決めて、生活のリズムを整えることも大切です。

気になることはありませんか？

- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ ものごとを楽しめない
- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲が止まらない（特に甘いものをよく食べるようになった）
- ☐ 睡眠時間が長くなった
- ☐ 体重が増えている

【答え】左奥の男子の口/奥の女子の前のコップ/ツリーの飾り（くま→リボン）/右はじの風船の数/左はじの女子のトランプの数/手前の男子のスリッパ/手前の女子のもみあげの長さ

