



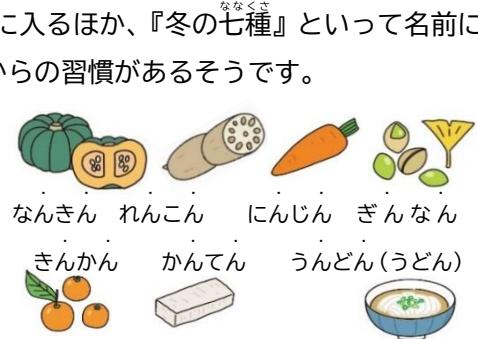
2024年12月10日

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』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ましょう。

受験生はラストスパート、健康第一で頑張って！！



県内もインフルエンザ流行シーズンに！！

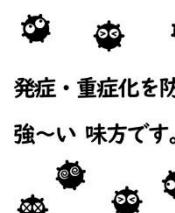
11月下旬に、石川県も『インフルエンザ流行シーズン』に入りました。本校ではまだインフルエンザの報告はありませんが、この冬は、「インフルエンザ」と「新型コロナ感染症」、「マイコプラズマ感染症」の同時感染（トリプルデミック）も心配されています。

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。寒くと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



「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。

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



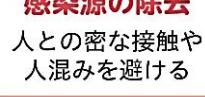
抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける



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)



7つのまちかい
を探そう！

答えは下に
あります。



今年はだれかと過ごす日が
たくさんありましたか？



今年はだれかと過ごす日が
たくさんありましたか？



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

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）」かもしれません。晩秋から冬にかけても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らず、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ので、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すか？

- 気分が落ち込む
- もののことを楽しめない
- 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□/奥の女子の前のコップ/ツリーの飾り（くま→リボン）/右はじめの風船の数/左はじめ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

