



保健だより 12月号

石川県立津幡高等学校

DECEMBER 2025



気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうが綺麗に見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べものも寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

インフル・感染性胃腸炎に注意！



学校や部活で広がりやすい時期。自分と友だちを守る行動を。

- 一、登校前に体温チェック。熱や強いだるさがあれば休む。
- 二、咳・くしゃみは袖でガード。使用後のティッシュはすぐ捨てる。
- 三、共有物に触れた後は手洗い or アルコール。
- 四、飲み物の回し飲みは禁止。
- 五、症状が出たら早めに受診。医師の指示が出るまで登校は控える。

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？全員見つけましょう。

温まりにくいからね
直接肌に貼っているよ。
服の上からだと

Aさん



熱いと感じたから、
勿体ないけどすぐに外したよ

Bさん



パジャマに貼って寝ているよ。
温かくてよく眠れるよ

Cさん



こたえ

Aさん
Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温よりも少し高めの温度（44~50°C）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

寒い冬こそ姿勢美人～骨盤クイズ～



Q1. 寒い時に体を丸めて座っていると、骨盤はどうなる？

- A. 前に傾く
- B. 後ろに傾く
- C. 動かない

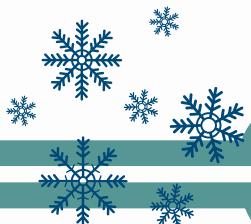


Q3. 寒い日の授業中、背すじを伸ばすだけでできる「冷え予防」姿勢はどれ？

- A. 胸を軽く開いて深呼吸
- B. 肩をすくめて縮こまる
- C. 足を組んで座る

Q2. 姿勢が悪くなると、冬に感じやすい“ある不調”が悪化しやすい。それは？

- A. 眠気
- B. 冷え
- C. 空腹



Q4.
「厚着をしていれば、姿勢を気にしなくても冷えには関係ない」

○ or ×



1⇒B. 後ろに傾く！

→寒さで背中を丸めると、骨盤が後ろに傾き、腰や肩に負担がかかります。
「背中まるまり姿勢」が続くと、血行が悪くなって冷えやすくなることも。

2⇒B. 冷え！

→猫背で呼吸が浅くなると、全身の血流が悪化。手足の冷え・むくみ・だるさを感じやすくなります。正しい姿勢は“天然のカイロ”ですよ。

3⇒A. 胸を軽く開いて深呼吸！

→胸を開くと肺がよく動き、酸素が増えて血流アップ。
5秒かけて深呼吸をするだけでも体がポカポカしてきます。

4⇒X

→服で外から温めても、姿勢が悪いと“内側の血流”は悪いまま。筋肉を動かして内側から温めることが大切です。



“
冬休みは
治療の
チャンス
ですよ！
”

春の検診からすでに半年が過ぎました。受診勧告書をもらったにもかかわらず、受診していない皆さん、大丈夫でしょうか？黒板が見えにくくなっていたり、むし歯が痛んで食事が進まなかったりしていませんか？生活に支障が出ていないか心配です…。

冬休みこそ病院へ行くチャンスです！

視力の低下やむし歯がこれ以上悪化する前に受診しましょう。
特に3年生は卒業前の今がラストチャンス！医療費助成が出る市町に住んでいる皆さんは助成対象のうちに治療してしまいましょう。

