

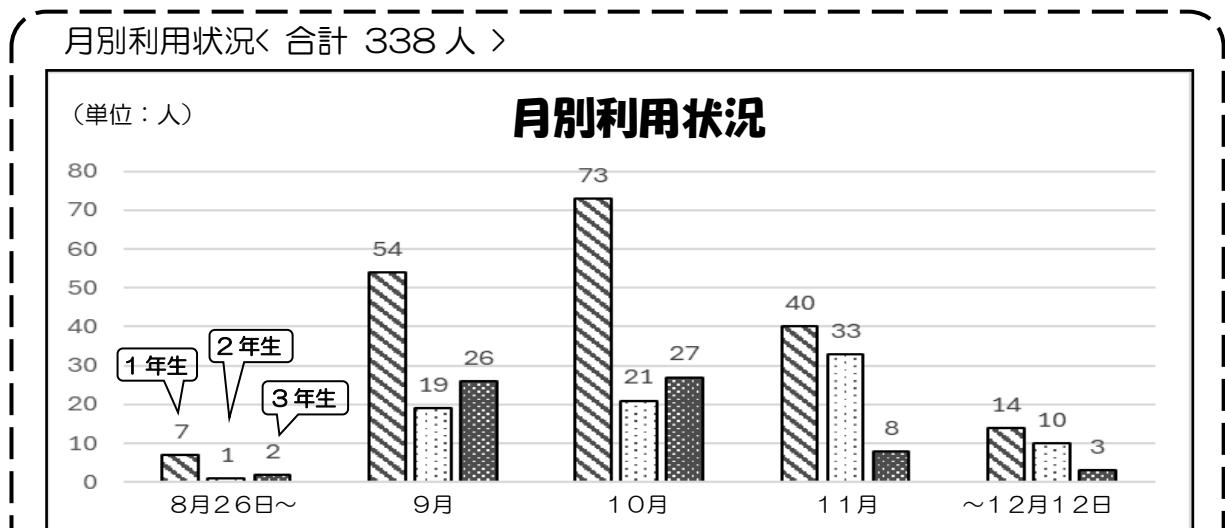


令和7年12月23日
大阪市立茨田北中学校
保健室

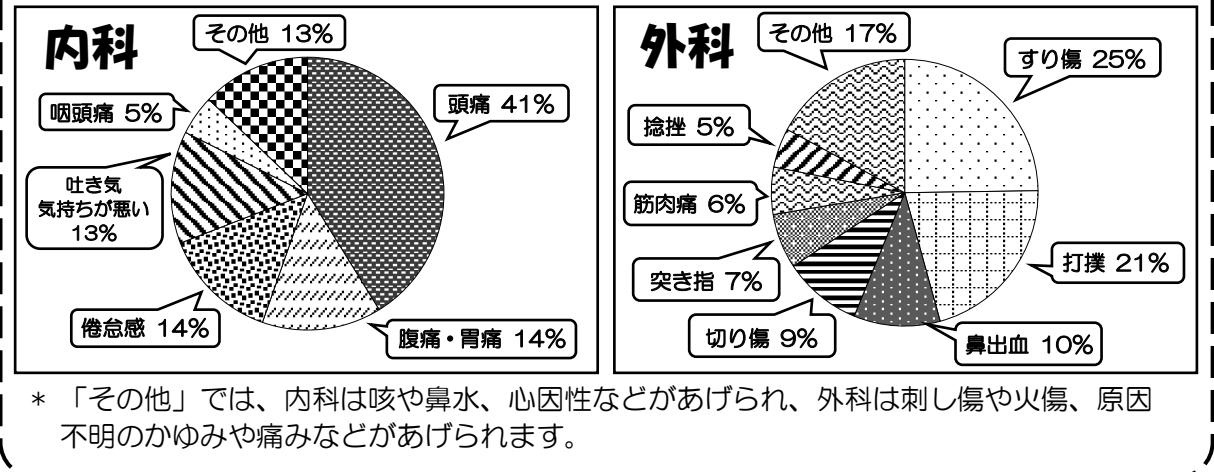
寒さが本格的になってきました。今日で2学期が終了し、今年も残りわずかとなりましたね。2025年、みなさんにとってどんな年でしたか？今年の目標は達成できましたか？冬休みは、クリスマスや年越し、お正月と行事がつづき、楽しみにしている人も多いかと思います。食べすぎや夜ふかしは、体調を崩す原因になるかもしれません。風邪を引いて、つらい冬休みだった…。なんてことにならないよう、継続して生活リズムを整えましょう！



2学期 保健室来室状況 (8月26日～12月12日)



* どの学年も、9・10・11月は保健室来室者が多かったように思います。文化発表会やテストなどの行事による疲れや、インフルエンザ流行による体調不良等が見受けられました。



感染症にかかるない！うつさない！

寒さが増すと、空気が乾燥し始めます。空気が乾くことでウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。その中でも、特に活発になるのは次のようなウイルスです。

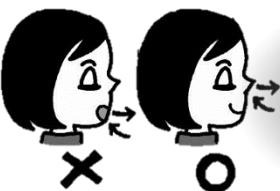
- インフルエンザ
- RSウイルス
- 新型コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスがからだの中に入ってきて病気になると、咳や鼻水が出たり、急に高熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。

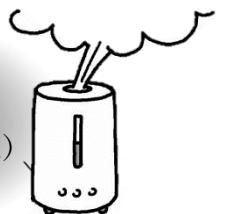
ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかかるないよう、石けんで丁寧に手を洗ったり、人が大勢いる場所ではマスクをしたりなど、感染対策を心がけましょう。

のどの乾燥対策アレコレ



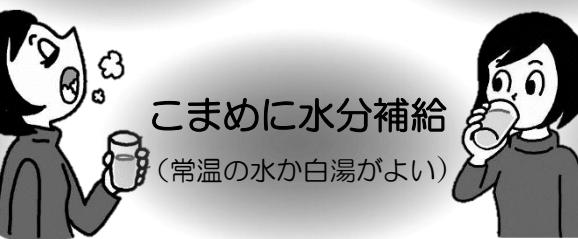
口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする

部屋を加湿する
(湿度 50～60%程度に)



うがいをする

(のどの奥にも届くように)



こまめに水分補給
(常温の水か白湯がよい)

マスクをする
(呼気による保湿効果)

低温やけどに気をつけて！！

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かさが気持ちよく、ついウトウト居眠り…という経験はありませんか？実はそこに落とし穴があります！適度な暖かさを感じていても、そのまま長時間あたっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さや痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。暖房器具を使用するときは、以下の工夫を心がけましょう。

- 热源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使用する

