



令和7年12月1日(月)

12月号 保健室

## ふゆやす 冬休みまであともう少しです!

ふゆやす 冬休みまであと約1ヶ月となりました。風邪の流行はいったん落ち着いてきましたが、気温が下がり乾燥するこの時期は、インフルエンザや胃腸炎など冬に流行しやすい感染症が増えるため、引き続き注意が必要です。手洗い・換気・マスクの活用など、日ごろの予防が自分と周りを守ります。体調管理をしっかり行い、冬休みまでの残りの期間を元気に過ごしましょう!

## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1~2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など



## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、咳やのどのイガイガ、肌のかさつきなどが気になりませんか?

その犯人は暖房かもしれません。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌が乾きやすくなります。乾燥は風邪や感染症のウイルスが広がりやすい環境でもあります。のどや肌を乾燥から守るために、小さくてもできることをやってみましょう。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

たとえばぬれタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。



## インフルエンザ警報発令中!!

室蘭保健所管内では、インフルエンザ警報が発令されていましたが11月20日から「インフルエンザ警報」が発令されました。警報が発令は大きな流行の発生や流行の継続の可能性を示しています。引き続き、手洗い、マスク、換気などの感染予防をお願いします!

スクールカウンセラーの右田先生が来てくれる日は・・・

12月16日(火) 13時30分～



相談したい生徒は12月8日(月)までに保健室前ポストに希望用紙を入れてください。

