



令和7年12月1日(月)

江原中学校 保健室

NO. 8

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症の流行シーズンがとうとうやってきました。感染症の種類はさまざまですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしていきましょう。

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です。また、温かいものを寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。みなさんも、冬ならではの楽しみ方を見つけてみてください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス・マイコプラズマ感染症に注意！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症の流行についてのニュースをよく見かけます。それぞれの感染症の特徴や感染予防方法について知り、流行に備えましょう。

【インフルエンザ】

- 症状：38℃以上の急な発熱、悪寒、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛をともなうこともある
- 感染経路：飛沫感染、接触感染
- 予防方法：マスク、石けんでの手洗い、手指消毒、予防接種
- 出席停止期間：「発症（発熱）した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」※発症日は0日目

【新型コロナウイルス】

- 症状：発熱・微熱、頭痛、喉の痛み、咳、下痢や腹痛、倦怠感のほか、味覚・嗅覚の異常が起こる場合がある
- 感染経路：飛沫感染、接触感染
- 予防方法：マスク、石けんでの手洗い、手指消毒、予防接種
- 出席停止期間：「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」※発症日は0日目

【マイコプラズマ感染症】

- 症状：発熱、頭痛、喉の痛み、倦怠感、長引く頑固な咳
- 感染経路：飛沫感染、接触感染
- 予防方法：マスク、石けんでの手洗い、手指消毒
- 出席停止期間：「症状が改善し、全身状態が良ければ登校可能」



免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。



レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？ 6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。



- | | | |
|------|------|------|
| 赤 生命 | 橙 癒し | 黄 太陽 |
| 緑 自然 | 青 調和 | 紫 精神 |

LGBTって？

同性を好きになる人（レズビアン・ゲイ）、異性も同性も好きになる人（バイ）、生まれてきた性別に違和感を持っている人（トランス）など、性のあり方が社会的に見たときに少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形ではなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではありません。



「人権」とは、「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動し、幸福に暮らせる権利」です。

しかし、人の人権は簡単に傷ついてしまうことがあります。たとえば、自分は冗談で言ったつもりでも、相手は傷ついているかもしれません。

また、いつもと同じ言葉でも、SNSだと表情や雰囲気が見えないので、悪口とかんじてしまうことがあります。

“もし自分が言われたら”と、相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。



そのひと言
手札と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで
できないの？

やめて！

どうして？

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



×貼ったまま寝ない



×肌に直接貼らない



×熱くなったら
体から離す

カイロの 使い方に注意

