

# ほけんだより

12月

令和7年12月16日  
豊橋中央高等学校 保健室

期末試験も終わり、まもなく冬休みがやってきます。忙しかった日々を終えてほっと一息つける時期ですが、寒さが厳しくなるこの季節は体調を崩しやすいです。特に、風邪やインフルエンザが流行しやすいため、手洗い・うがい・換気をこまめに行い、日頃から健康管理を意識して過ごしましょう。また、冬休みは楽しい予定が多い一方で、生活リズムが乱れやすく、お酒・たばこ・薬物などの誘惑が身近になることもあります。自分の健康と未来を守るために、正しい判断を忘れず行動してください。健康で充実した冬休みを過ごし、年明けに元気な姿のみなさんと会えることを楽しみにしています。

## 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

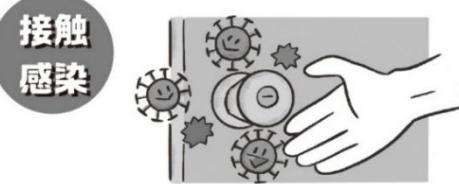
## \* ウィルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



### 空気 感染

窓を閉め切った部屋の空气中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



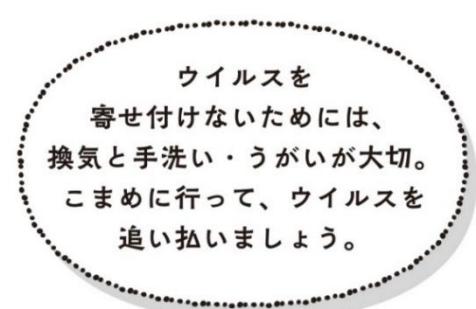
### 接触 感染

ドアノブなどたくさん的人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



### 飛沫 感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



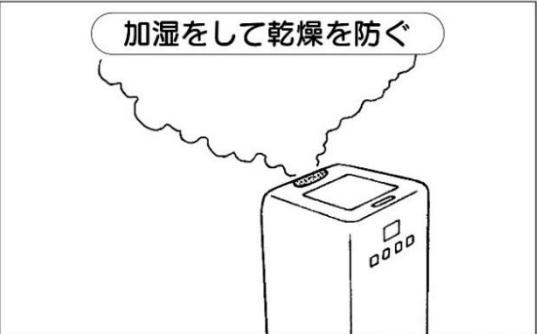
#### 石けんを使って手を洗う



#### 外から帰ってきたらうがいをする



#### こまめに換気をする



#### 加湿をして乾燥を防ぐ

# 左の冷えにさようなら 温活にチャレンジ *Onkatsu Challenge*



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 「冷えは万病のもと」…どうして？

### ▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働くなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



### ▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまたり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



## 温活 4つのポイント

### 食事 熱エネルギーをチャージ



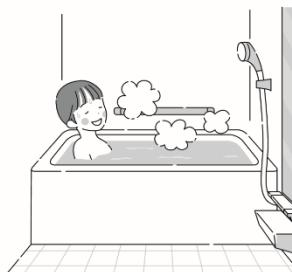
体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40°C程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

### 服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

## 危険な怪しい誘いに注意



「出典 少年写真新聞社」

冬休みは楽しい機会が増える一方で、タバコや飲酒、薬物などの危険な誘いが身近になることがあります。「少しだけなら」と軽い気持ちで手を出してしまうと、依存性があるため自分の意思では簡単にやめることができなくなります。誘いにははっきりと断る姿勢が大切です。もし断りにくい状況や不安を感じた場合は、ひとりで抱え込まず、信頼できる大人や家族、学校などへ早めに相談してください。

## SNSの 使い方を考えよう



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまふことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。