



令和7年1月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室



新しい年が始まりました。みなさん、あけましておめでとうございます。寒さが一段と厳しくなるこの季節、体調管理は大丈夫ですか？年末年始の疲れが残ったまま新学期を迎えると、体調を崩しやすくなります。

特にこの時期はインフルエンザが流行しやすく、風邪との違いが分からないまま対処を遅らせてしまうケースも少なくありません。手洗い・換気を徹底し、規則正しい生活を心掛けて、この冬を健康で楽しく過ごしましょう！

ところで……

そもそもインフルエンザってなに？ めも？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる『呼吸器の感染症』です。発症した場合、出席停止となります。

➔ 「呼吸器…？」そう！勘のいいあなたは気付いたでしょう。予防にはマスクが効果的なのです！！



インフルエンザと風邪の違いって？

	インフルエンザ	風邪
発症のしかた *	急激に発症	ゆっくり発症
発熱 *	高熱 (38~40℃)	高熱にはならない
関節痛・筋肉痛 *	強い	生じることもある
悪寒	強い	弱い
重症度	高い	低い
鼻やのど	全身症状の後	最初からみられる

* 発症のしかた・高熱・関節痛は、特にインフルエンザの特徴です。あてはまる症状があらわれた場合は、早めに医療機関を受診してください。

そのほかにも……



呼吸器の感染症は、他にもマイコプラズマ肺炎や気管支炎、RS ウイルス感染症など様々。

3週間以上せきが続く場合は、風邪以外の病気かもしれません。早めに受診！

感染予防に役立つ

あんなこと こんなこと

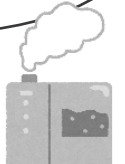
換気 2カ所開けて、空気を流そう

鼻呼吸 鼻呼吸できないときはマスクをしようね

鼻は天然のマスク

保湿 水分補給・保湿クリーム…うるおいある生活を

教室の加湿器も積極的に活用してね！！



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

2学期末の懇談で受診勧告書をもらった人は、冬休みの間に病院を受診できたでしょうか？

怪我をしたまま、報告をしていない人はいませんか？

保健関係の書類には、期限があるものもあります。早めの病院受診・書類提出をお願いします。

休み中に怪我をしてしまった人、それ以前の怪我でまだスポーツ振興センターの書類をもらっていない人は、保健室まで書類を取りに来てくださいね。

今年の**健康目標**は？

冬に行くことが多い書き初め。昔は1月2日が仕事始めとされていて、この日から始めた習い事は上達すると言われていたため、今でも冬休みの宿題として「書き初め」が多く取り入れられています。書き初めでは、一年の目標や頑張りたいことを短い言葉で書きますね。皆さんの今年の目標はなんですか？「早寝早起き」「運動する」など、自分が頑張りたいことを書き出すことで意識するようになり、目標に向けて行動できるかもしれませんね。

🔍 毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん→🩹」が潜んでいます。探してみてね♪
(1年分見つけられた人には、素敵な景品があるかも……?)

<p>手荒れはつらいよ</p> <p>寒い。乾燥でお肌もカサカサ。よく水を触るから、手もあかぎれがひどいんだよ。</p> <p>いらい…</p> <p>どれどれ、あーガサガサだね。</p> <p>でしょ、ハンドクリームも塗ってるんだけど…。</p>	<p>そっか、ちゃんと保湿はしてる…ってクツッ!! フローラルがすぎん!!</p> <p>「香害」って知ってる?!!</p> <p>おぉ? 良い香りだと思ってるこれにしたんだけど。</p> <p>ちょっと香りが強めだからかな?」</p>
<p>保湿成分↓グリセリン・尿素・ヘパリン類似物質など 皮膚補修成分↓ビタミンE・ビタミンAなど</p> <p>香り成分で選ぶ なまもほない!!</p> <p>ハンドクリームを選ぶなら、香りも大事だけどまずは成分! 自分に必要な成分がきちんと配合されているか確認を!</p> <p>ビタミンとかは食べ物とかでもよく聞くけど、こんな効果があったのか。</p>	<p>そう! 手荒れ肌荒れは、内面からも治していけるんだ。</p> <p>「お肌のゴールデンタイム」って言葉もある通り、夜寝る時間が皮膚の修復をする一番のチャンスだから、しっかりと睡眠をとったり、寝る前に保湿剤を塗るのもオススメ!</p> <p>「ビタミンEはオツ頭だ。ビタミンAはレバーとかに多い。」</p> <p>「お肌のゴールデンタイム」って言葉もある通り、夜寝る時間が皮膚の修復をする一番のチャンスだから、しっかりと睡眠をとったり、寝る前に保湿剤を塗るのもオススメ!</p> <p>そうなの?! こうしちやいらねえ、就寝だアー!!!</p> <p>「お肌のゴールデンタイム」って言葉もある通り、夜寝る時間が皮膚の修復をする一番のチャンスだから、しっかりと睡眠をとったり、寝る前に保湿剤を塗るのもオススメ!</p> <p>「ビタミンEはオツ頭だ。ビタミンAはレバーとかに多い。」</p> <p>「お肌のゴールデンタイム」って言葉もある通り、夜寝る時間が皮膚の修復をする一番のチャンスだから、しっかりと睡眠をとったり、寝る前に保湿剤を塗るのもオススメ!</p> <p>「ビタミンEはオツ頭だ。ビタミンAはレバーとかに多い。」</p>