



ほけんだより12月



令和7年12月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

もしかしてインフルエンザ？



通常のかぜ症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、以下の症状がみられるときは、インフルエンザの可能性があります。早めに受診し、安静にしましょう。

インフルエンザの 特徴的な症状

- ・悪寒がする
- ・急に高い熱（38℃以上）が出る
- ・関節にだるさや痛みがある



また、インフルエンザは感染力が高い病気です。「もしかして…」と思ったら、マスクをつける、手洗いをする等、他の人にうつさないよう気を付けましょう。

冬の部屋 環境を整えよう

- ☐ 換気をする
（空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける）
- ☐ 適度な湿度を保つ
（加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す）
- ☐ 眠るときは、部屋を暗くする



発症日を入れてね



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		🦠			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱		🦠			登校再開		🦠
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

発症

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

冬休み

その誘い
しっかり、きっぱり
断ろう!



お酒



たばこ



薬物



20歳未満の飲酒・
喫煙は法律で禁止
されています。

なぜなら、身体が未発達な状態で飲酒や喫煙を行うと、脳や臓器に障害が残る可能性があるから…。

あなたを守るための法律です。自分を大切にしましょう。

Q1

練習すれば、
お酒に強くなれる?

お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内の「ALDH（アルデヒド脱水素酵素）」によって分解されます。このALDHがよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともとALDHを持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の人は、いくら練習しても、強くなれません。

A No

お酒の Yes / No クイズ

Q2

たまになら、
一気飲みしてもよい?

一気飲みは、絶対にしてはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐れがあるからです。

A No



保健委員の 突撃! インタビュー

🗨️ 今月は山田先生 にインタビュー!



ご協力ありがとうございました

Q1 健康のためにしていることを教えてください!

→ 運動

Q2 先生の健康目標はなんですか?

→ 70歳まで健康!

Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか?

→ 適度な運動と食事

Q4 最後に生徒へ一言!

→ 健康第一

【保健委員作成】歯のコラム③ (3-2 泉)

～ デンタルフロスについて ～

1. デンタルフロスとは

細い糸状の素材でできており、歯の隙間に挿入して歯垢や食べかすを取り除くための道具です。様々な種類があり、それぞれの特徴によって、使用感や効果が異なるため、自分に合ったものを選ぶことが大切です。



2. フロスの効果

歯垢の除去: 歯磨きだけでは取り切れない歯垢を除去でき、除去率は約 80%にも達します。

虫歯や歯周病の予防: 特に歯と歯の間の清掃に効果的で、虫歯や歯周病のリスクを減少させます。

早期発見: 詰め物の不具合や歯周病の兆候を早期に発見しやすくなります。

口臭の軽減: 口臭の原因となる菌を減少させます。

全身の健康維持: 歯周病は全身の健康に影響を与える可能性があるため、フロスによるケアが長期的な健康維持にもつながります。



出典: 東山書房「健康教室」