

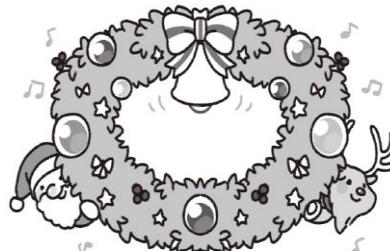


保健だより 12月

令和7年度
2025.12.23(火)
加美農業高校保健室

12月の保健目標

冬の健康管理をしっかりしよう



季節性インフルエンザは例年11月～12月頃に流行が始まり、1月～3月にピークを迎えます。今年は、本校では10月末からインフルエンザの流行が始まったので、今後の予想はつきませんが、まだまだ流行する恐れがあるため、引き続き感染対策を行いましょう。また、新型コロナウイルス感染症や冬にかけて発生しやすい感染性胃腸炎など、季節に応じた感染対策も必要です。

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

冷えは 万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

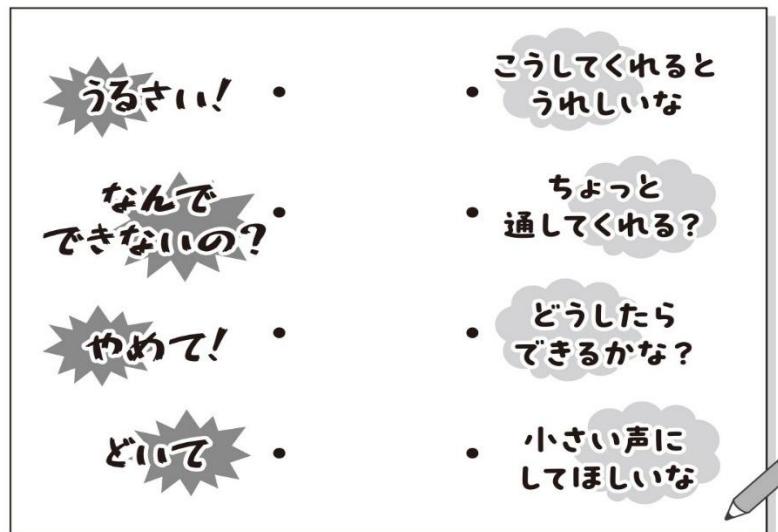
寝つけない



n



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。



冬休み中に検査・治療をしましょう！

学校の検診の結果、専門医での受診が必要な人には『受診勧告書』を配付していましたが、まだ報告書を提出していない人がたくさん見られます。冬休みは、部活や寮で普段時間が取れない人にとっても受診するのによい機会です。特に3年生で医療費の助成がある市町村の人は、卒業前に受診しないともったいないことになります。年末年始は病院も混み合いますので、特に歯科は早めに予約を取ることをおすすめします。

