



令和7年12月1日
川口市立高等学校
定時制保健室

寒さが本格的になってきましたね。気温が下がり、空気が乾燥する冬は、感染症が流行しやすい季節です。感染症は様々ありますが、感染症予防の基本は同じです。冬休みまであと少し。感染症対策をいつも以上に念入りにして、健康に過ごせるようにしましょう。

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

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染 せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	接触感染 ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染 空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	経口感染 ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染
☒ 新型コロナウイルス感染症
☒ インフルエンザ
☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染
☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

感染症対策

～健康に過ごすための10のアクション～

手洗い



こまめに・ていねいに

換気



部屋の2カ所開けると◎

マスク



正しくつける

食事



栄養バランスに注意

睡眠



量も質も確保

運動



意識して体を動かす

密回避



人混みはさける

咳エチケット



腕やハンカチでおさえる

検温



体調が悪いと思ったら

休養

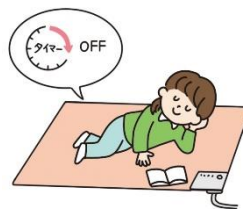


無理をしない



低温やけどに気をつけて！

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。しかし、長時間同じところばかりを温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使う時は、右記のことに気をつけましょう。



- カイロや湯たんぽは、体に直接当てない。
- 長時間、同じところに当てたままない。
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う。

体が喜ぶ ホットな対策

「今日は体調があまり良くないな」と感じることはありませんか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめホットな対策



ホットドリンクを飲む



お風呂で温まる



下着で保温する



マフラーや手袋、靴下を使う

冬の部屋の環境を整えよう

- 換気をする（空気が流れるように「2カ所・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）
- 室温を20℃前後に保つ（部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整をする）

げんきに3学期を迎えよう！！



保健室よりお知らせ

保健教室

テーマ：折れない心を育てる 「いのちの授業」

日時：令和7年12月22日（月） 17：35～19：10 ※17：30に移動

会場：大ホール

対象：1～4年次

講師の先生：一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会代表 小澤 竹俊 様



健康測定会

日時：令和8年1月15日（木） 15：00～17：30

会場：生徒対面室

対象：1～4年次（自由参加）



野菜の摂取量や脳年齢など4種類の測定器を用意しています！
自由参加です！時間のある人はこの機会にぜひ測定してみましょう！