



# ほけんだより12月



島原商業高等学校

保健室

令和7年12月17日

2学期も残りあと一週間となりました。2年生は修学旅行お疲れ様でした。3泊4日しっかり学んで楽しんできただことでしょう。さて、来週23日（火）はクラスマッチがあります。怪我をしないようにしっかり準備運動をして、クラスみんなで頑張りましょう！！

## 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

### ◇出席停止期間◇

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで  
学校保健安全法施行規則第19条

## ●インフルエンザ

### 出席停止期間早見表

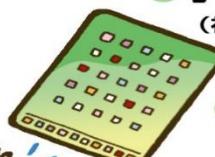
	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後3日目まで に解熱した場合	発熱			症状軽快 ※解熱等	症状 軽快後 1日目	症状 軽快後 2日目	登校可 	
発症後4日目以降 に解熱した場合	発熱				症状軽快 ※解熱等	症状 軽快後 1日目	症状 軽快後 2日目	登校可 

# 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

## ●使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)



## ●電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



## ●手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)



## ●SNSなどの通知をオフにする



## ●代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

# カイロの使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✖ 貼ったまま寝ない



✖ 肌に直接貼らない



✖ 熱くなったら  
体から離す



## プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことがばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んで、落ち込んでしまいませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんね、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなり、あたたかってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この観点を変える方法、おすすめです！

