



浜松東高校
保健室
R7. 1. 10
第10号

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。2025年も健康に過ごしましょう❀

さて、3学期が始まりましたね。冬休みは楽しめましたか？冬休みは夜更かしする機会もあったのではないかと思います。生活リズムは崩れていませんか？早く寝ることを意識して生活リズムを立て直しましょう。また、寒さや乾燥が厳しくなってきましたね。防寒対策や保湿をしっかりとって体調を整えましょう。



インフルエンザが流行しています

冬休み中、「全国でインフルエンザが流行している」という情報を目にした人も多いのではないのでしょうか。静岡県では2024年第51週（12/16～12/22）にインフルエンザの定点当たり患者報告数が警報レベルの30人を超えています。また、新型コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎についてもまだまだ油断できない状況です。感染対策をしっかりと、**“自分が感染しない” “人に感染させない”** にしましょう。

☆常に換気しよう

具体的には、部屋の対角線上の窓やドアを開けましょう。空気の通り道ができ、効率的に空気を入れ替えることができます。常に換気することで、病原体にさらされるリスクを減らしましょう。



☆手洗い・うがいをしっかりしよう

色々なところに触れる“手”には、病原体も付きやすいです。また、喉も病原体の侵入経路になります。帰宅時や食事前には手洗い・うがいをして体内にも家にも病原体を持ち込まないようにしましょう。



☆マスクを着けよう

マスクは鼻や喉に対してフィルターのような役割を果たし、病原体の侵入を抑えてくれます。また、自分の体内から外に出る病原体も抑えてくれます。そのため、“自分が感染しない”ためにも“人に感染させない”ためにもマスクはとても大切です。周りで体調不良が増えているとき、自分の体調が悪いときはマスクを着けるように心がけましょう。そして、いつでもマスクを着けられるように、常にカバンに予備のマスクを入れておきましょう。



