

（けいんじゆとり）



愛媛県立今治南高等学校 保健室 2026年1月発行



あけましておめでとうございます。みなさんは「新年の抱負」は決めましたか?具体的な目標を決めるとき、自然と行動に移せるかもしれません。新たな年に、新しい一歩を踏み出してみませんか?今年も保健室から応援しています!



注意! 感染症 に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつて体力をつけるのも大事。

インフルエンザ

いつから登校できるの?

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
	解熱	1日目	2日目					
	解熱	1日目	2日目					
		解熱	1日目	2日目				
			解熱	1日目	2日目			
				解熱	1日目	2日目		

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから
5日経っていること

解熱してから
2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

冷え病のまとめ

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起します。
温かくして
過ごしましょう。

腹痛

下痢

便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つきない

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材を取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして筋肉をつける



筋肉量が
増えると
体温もアップ!

冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」「湧泉」

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか? 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか?

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない?
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない?
- 睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感な人がいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



「怒り」をコントロールしよう

イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか?

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはあります。それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1, 2, 3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ちさせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。

1. 2. 3. 4. 5. 6.

