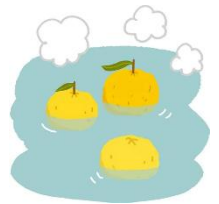


ほけんだより

浦安南高校 保健室



ふゆやす まえ ことし とうじ むか とうじ ねん もっと ひる じかん
 冬休みを前に、今年も冬至を迎えました。冬至とは、一年で最も昼の時間が
 みじか ひ にっしょうじかん みじか じき きぶん お こ
 短くなる日のことです。日照時間が短くなるこの時期は、気分が落ち込み
 やすく、せいかつ みだ らいねん む ことし ふ かえ
 生活リズムも乱れがちになります。来年に向けて今年を振り返り、
 ひび しゅうかん みなお ゆういぎ ふゆやす す
 日々の習慣を見直しながら、有意義な冬休みを過ごしましょう。



ふゆやすみを

あい こと ば
 合言葉に、
 げん き す
 元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を



さむ ま からだ
 寒さに負けない体をつくろう！

スマホやゲーム、動画を見る時間が増え、体を動かす
 じかん へ
 時間が減ったことで子どもの体力が低下しています。

とくに寒いこの時期は、運動不足になりがちですが、
 うんどう こころ からだ
 運動には心と体にとっていい効果がたくさんあります！

うんどう せっきよくてき と い
 運動を積極的に取り入れましょう！
 うんどう なれ いていない ひと かいだん つか
 運動に慣れていない人も階段を使っ
 たり、散歩をしたり、できることから
 はんぽ さんぽ
 始めてみましょう！

うんどう こうか
 運動の効果

- ① けつりゅう よ からだ
 ① 血流が良くなり、体があたたまる
- ② つか
 ② 疲れにくくなる
- ③ ねむ ふか あさ めざ
 ③ 眠りが深くなり、朝の目覚めがよくなる
- ④ しゅうちゅうりよく あ
 ④ 集中力が上がる
- ⑤ かいしょう
 ⑤ ストレス解消になる





がっき ほけんしつらいしつじょうきょう
2学期の保健室来室状況 (9/1~12/12)

	1年生	2年生	3年生	合計
内科(体調不良)	91	39	28	158
外科(けが)	38	36	11	85

らいしつ おお つき
来室が多かった月

い がつ
1位 10月

い がつ
2位 9月

い がつ
3位 11月



たいちょうふりよう ばんおお ずつう からだ
 体調不良で1番多かったのは頭痛でした。また、体のだるさを
 かん ひと おお がっき きそくただ せいかつ かんせんしやう
 感じている人も多くいました。3学期は規則正しい生活と感染症
 たいさく いしき げんき す
 対策をより意識して元気に過ごしましょう!



ふゆ りゆう こう
冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

つうじやう かぜ くら きゆうげき
 通常の風邪と比べて、急激
 つよ しやうじやう あらわ
 に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

どいじやう こうねつ ずつう
 38度以上の高熱、頭痛、
 かんせつつう せき はなみず けんたいかん
 関節痛、咳、鼻水、倦怠感、
 おかん
 悪寒 など

ノロウイルス



特徴

かんせんりよく ひじやう つよ かんせん
 感染力が非常に強く、感染
 しや はいせつぶつ とぶつ
 者の排泄物やおう吐物など
 からかんせん
 からも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

はきけ とげり
 吐き気、おう吐、下痢、
 ぶんつう けいど ほつねつ
 腹痛、軽度の発熱 など

しんがた
新型コロナウイルス



特徴

かぜ かる しやうじやう
 風邪のような軽い症状から、
 つよ ほつねつ こきゅうきしやうじやう
 強い発熱や呼吸器症状まで
 はばひろ
 幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

せき いた ど
 咳、のどの痛み、37.5度
 いじやう ほつねつ けんたいかん みかく
 以上の発熱、倦怠感、味覚
 しやうがい
 障害 など