

令和 5 年 12 月 22 日 (金)
五所川原高校定時制 保健室
No.10

今年も残すところ約 1 週間となりました。2023 年はみなさんにとってどんな 1 年間でしたか？

池田の今年の 1 年を表す漢字は「新」です。4 月から五所川原という「新」しい環境、五所川原高校定時制という「新」天地でスタートを切りました。みなさんとの「新」たな出会いもありました。

定時制のみなさんが来年も健康で元気に過ごせますように。休み明けに元気な姿で会えることを願っています。良いお年を☆



冬休みの過ごし方に気をつけよう！



冬は感染症が増える時期です。これは、低温・低湿度を好むウイルスが増殖しやすいからです。また、寒さで体の抵抗力が弱っていると、感染症にかかりやすくなります。

感染対策にピッタリな湿度は？

ガへ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

～冬に流行しやすい感染症と症状の特徴～

- インフルエンザ（発熱、頭痛、全身倦怠感、関節痛など）
- 新型コロナウイルス感染症（発熱、のどの痛み、味覚・嗅覚異常など）
- ノロウイルス（激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など）

↓これまでにない規模で流行しています↓

- ^{いんどうけつまく}咽頭結膜熱（発熱、のどの痛み、結膜炎など）
- ^{ようれんきんかんとせうしやう}溶連菌感染症（発熱、のどの痛み、^{ほっしん}発疹、^{けんたいかん}全身倦怠感など）

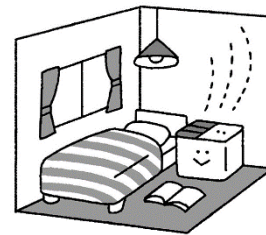
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミン C がオススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)

～1 年間の健康を振り返ってみよう～

1 年間、健康に過ごせましたか？自分の生活を振り返ってみましょう。

心身ともに健康な 2024 年にするために、自分ができそうなこと、心がけたいことを考えてみましょう。

健康で安全に
すごせましたか？



今年 1 年、

★治療が済んでいない人は お早めに…！

4 月の健康診断の結果で病院受診とされたけどまだ受診していない…という人は長期休みを使って受診しましょう。むし歯等、治療しないと悪化してしまうかもしれません。早めの受診をお願いします。