



令和6年12月20日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

「年越し」というと、「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は、「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどの準備をしていたそうです。皆さんも気持ちよく新年を迎えるために、身の回りをきれいにしていきましょう。暖かくして、よく食べ、よく笑い、よく眠って、充実した冬休みを過ごしてください。



現在、今治市も含めて県内でインフルエンザが流行しています。

インフルエンザにかかると、「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」出席停止です。

発熱した日が発症0日目、解熱した日が解熱0日目と数えます。



# ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

# 冬休み、生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など  
楽しいイベントがいっぱい。  
だからといってこんな生活になっていませんか。



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

## 楽しむ！頑張る！ための冬休みの過ごし方



7時間以上寝る



朝ご飯を食べる



ゲームやスマホの時間を決める



適度な運動をする



身の回りをきれいにする



誘わない  
誘いにのらない



歩きスマホはNG



こたつで寝ない



カイロを貼ったまま寝ない