



令和7年12月1日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

今年も感染症流行シーズンがとうとうやってきました。今治市でもインフルエンザの罹患者数が増加しています。感染症は様々ありますが、予防の基本は同じです。普段の対策をいつも以上に丁寧に行うことを心がけましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめることもあります。例えば、夜空に輝く星は冬の方がきれいに見えます。これは、空気が乾燥することで透明度が上がるからです。冬ならではの楽しみ方も見つけながら、明るく健康に新年を迎えられるようにしましょう。



感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも

健康に
過ごすための
10のアクション



手洗い

にまめに・ていねいに

ポイント 1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気

部屋の2カ所を開けると



マスク

正しくつける



ポイント 2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。



食事

栄養バランスに注意



睡眠

量も質も確保



運動

意識して体を動かす

ポイント 3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



密回避

人混みは避ける



咳エチケット

瞬やハンカチでおさえる



検温

体調が悪と思ったら



休養

無理しない

冬休みのすごしかた



7時間以上睡眠をとる



朝ご飯をしっかり食べる



適度に運動をする



ゲームやスマホは
時間を決める



お酒やたばこの誘いにのらない・誘わない



SNS のトラブルに注意する

1日5分!

体と心のリフレッシュ

冬の



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、
毎日のちょっとした運動を
習慣にしましょう。

カイロの 使い方に注意

使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✕ 貼ったまま寝ない



✕ 肌に直接貼らない



✕ 熱くなったら
体から離す