

# （まけ）いよいよ



令和8年1月8日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

明けましておめでとうございます。皆さんは冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切っていない人には「歩くこと」がおすすめです。歩くことで全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるため、脳が目覚めてよく働くようになります。なんだか頭がぼんやりするな…という時にはぜひ外に出て試してみてください。

## 感染症が流行っています

全国各地でインフルエンザの感染が流行しています。規則正しい生活習慣を確立し、入念な感染症対策を行うことで、病気に負けない体を作ていきましょう。

- 3食バランスの良い食事をとる
- 1日7時間以上の睡眠を確保する
- 換気を徹底する
- 適度な湿度(50~60%)を保つ
- 手洗い・うがいを丁寧に
- 咳エチケット(マスク着用、ハンカチ等で鼻や口をおおう)を守る
- 友人同士でジュースやスープの飲みまわしをしない



## インフルエンザ



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
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
		解熱 1日目	2日目			登校OK		
			解熱 1日目	2日目		登校OK		
				解熱 1日目	2日目	登校OK		

いつから  
登校できる  
の？

### 【保護者の方へ】

感染症により出席停止となった場合には、「出席停止証明書」の提出が必要となります。

様式は、学校のHPに掲載しておりますので、ご確認ください。

- [学校概要](#)
- [年間行事予定](#)
- [教務課より](#)
- [在校生・保護者の方へ](#)
- [体験入学・オープンスクール](#)
- [NEW 入学者選抜について](#)
- [事務課より](#)
- [感染症による出席停止について](#)

適当にしていますか？

## マスク

の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守る  
だけでなく、周りの人  
に感染させないための  
大切な道具。つけ方だ  
けでなく、正しい捨て  
方も知って感染を防ぎ  
ましょう。

### マスクの正しい捨て方

#### ① ひも部分を持って外す

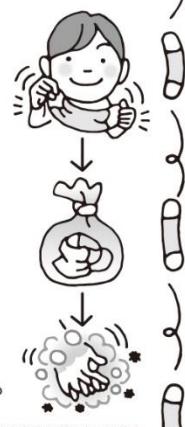
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。

#### ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ

そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。

#### ③ 石けんで手を洗う

手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一歩は正しい行動から



## 冷えは 万病のもと

冷えは、  
体に様々な不調を  
ひき起こします。  
温かくして  
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛  
下痢  
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

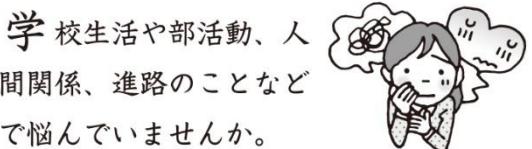
免疫力の低下



学校生活や部活動、人  
間関係、進路のことなど  
で悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに  
話してみましょう。気持ちを整理でき  
たり、新しい視点に気づけたりして、  
心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。  
いつでも声をかけてくださいね。



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明  
けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまともない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれた  
ことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。



ちよつと話して  
みませんか？