

ほけんだより

令和7年1月10日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.9

2025年になりました。今年もよろしくお祈りします。
冬休みは、どう過ごしましたか。年末年始で体調を崩したり
感染症にかかったりしませんでしたか。

今年も1年、みなさんの心と体が健康に過ごせるよう
応援しています★



山梨県 2 週連続 インフルエンザ 警報 発令 中！

過去 10 年で感染者数最多！基本的な感染対策を！

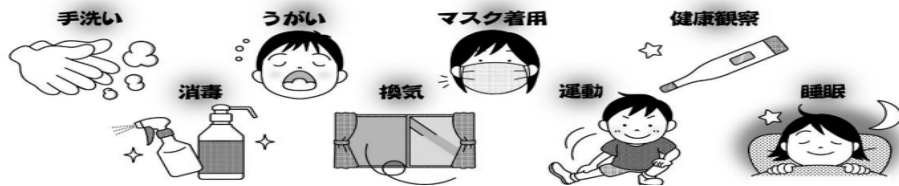
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



12月中旬頃からインフルエンザの感染者数が急激に増えました。今年には特に
増加ペースが早いと言われています。また、新型コロナ感染者も増加傾向で油
断できない状況です。基本的な予防策(マスク・手洗い)とともに、十分な睡眠、
適度な運動、バランスのよい食事で免疫力を高めるよう意識して生活しましよ
う。これから流行のピークがくるともいわれています。

「かからない」、「うつさない」という気持ち大切です。

感染症にかかったら
学校へ連絡を！

服装を工夫して、寒さに負けずに過ごそう

あったかい重ね着のポイント



肌を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない
素材のものを**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。

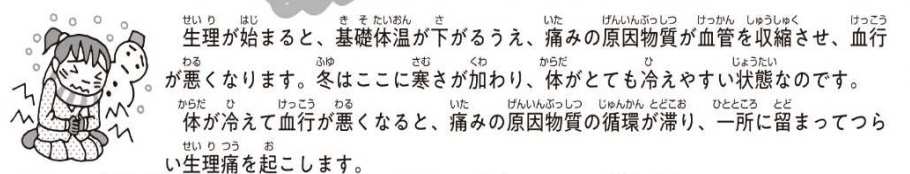


2~4枚の重ね着
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

寒くなってくると「おなかが痛い」と言って保健室に来る人が増えてきま
す。そんなときは、湯たんぽやホットカイロでおなかをあたためてみましょう。
おなかを冷やすと、体の不調につながります。

特に女子は、体が冷えていると生理痛がひどくなりやすいので注意です。

冬は生理痛がひどくなりやすい?!



対策1 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重
ね着をしたりカイロなどのあったかグッ
ズを使うなどの工夫で、生理中は特に体
を温めるように意識しましょう。

対策2 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急
に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行
が悪くなっているのかも。適度な運動で普段か
ら温まりやすい体づくりをしておきましょう。

