



2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。あなたにとってこの1年は、どんな年でしたか？どんな楽しい出来事があって何をがんばったのでしょうか？1年を振り返ると、来年やりたい事・やるべき事が自ずと浮かんでくるのではないのでしょうか。毎日をただなんとなく過ごすより、節目節目で立ち止まって考えると、メリハリのある充実した生活を送れるでしょう。今年の残りの日々をやり残したことに取り組んでみませんか。

## 保健室利用状況 4月8日～12月12日

来室 人数	1年			2年			3年			総計
	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	
内科	136	165	301	155	160	315	116	81	197	813
外科	83	64	147	55	39	94	68	52	120	361
その他	1	13	14	13	12	25	3	8	11	50
総計	220	242	462	223	211	434	187	141	328	1224

### 内科で多かった症状

## 頭痛



感染症が流行した時期は熱が伴った症状が多くなりますが、偏頭痛など気候やアレルギーなどによることも多くあります。

頭痛が頻繁にある時は様々な要因が考えられますので早めの受診を心がけましょう。

### 外科で多かった症状

## 擦過傷



自転車や歩道の凍結、日常の登下校時の駅での転倒が多く見られます。足下に十分注意して、スマホや友達との会話に夢中になりすぎないように安全を意識しましょう。

### その他で多かった症状

## 情緒不安定



友達との関係、家族との関係などなどストレスによるものが多いようです。過度のストレスは心身に多大な影響をもたらすことになります。自分は自分、時には自分を客観的に観察し、ストレスを対処する方法を見つけていきましょう。

# 感染症注意報

自分も  
まわりも

## 10のアクション

健康に  
過ごすための



### 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。



### 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場合外に追い出したりやつつたりしてくれます。



### 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つたときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



## 冬に気をつけたい 病気の例

### 覚えておきたい4つの感染経路

#### 飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

#### 接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

#### 空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

#### 経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

### 飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症など



### 空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎（ノロウイルス）など



## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

