

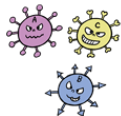
# 保健だより 12月号

2025年12月1日

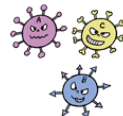
潮来高等学校

保健室

潮来高校でもインフルエンザが流行しており、学級閉鎖になったクラスが多くありました。まだまだ感染症が流行する時期です。年始年末は、人の多いところに出かける機会が増えると思います。なぜ予防を心がけましょう！

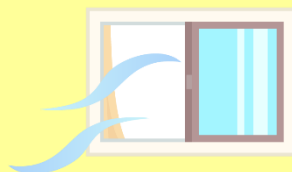


## 感染症にかかったら・・・



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む。
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む。
- 部屋の空気をこまめに入れ替える。
- 部屋の湿度に気をつける。（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける。
- 患者も家族もこまめに手を洗う。
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない。
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する。
- トイレやお風呂を掃除する。（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる。



## ★冬休み中も生活習慣を整えましょう★

冬休みにはクリスマス、お正月と行事がたくさんあり、ついだらだら食べて、寝て・・・と生活が乱れがちです。そこで生活習慣を整え、元気に新年を迎えるためにも4つのポイントを意識して過ごしましょう！

### 1. 朝日を浴びよう

朝日を浴びると、心も体もすっきりと目覚めます。体をリセットし、規則正しい生活を送るために、休みの日でもなるべく早く起きられるように意識しましょう。



### 2. 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは体内のリズムを整え、1日のエネルギー源になります。



### 3. 体を動かそう

体を動かすことで適度に疲れ、夜深く眠ることができます。



### 4. 就寝前のスマホはやめよう

最低でも就寝1時間前にはスマホの使用はやめましょう。



## 思いやりって？やさしさって？ ～12月10日は「世界人権デー」～



♡やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見るができる言葉だ マーク・トウェイン

♡やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない ラルフ・ソックマン

♡やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする マザー・テレサ

♡「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える 「思い」は見えないけれど

「思いやり」はだれにでも見える 宮澤 章二

今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

