

# 保健だより

令和8年2月2日(月)

2月号



## 〇インフルエンザに注意しよう

1月は寒波の影響で、雪がちらつく日もありましたね。2月に入ってからまだまだ寒い日が続いており、風邪を引いたりインフルエンザにかかったりする生徒が増えています。これからは、行事ごとの多い時期です。特に3年生は、公立高校の入試が迫っています。大切な日に熱を出して欠席…ということがないようにしたいですね。また、大切な日を控える仲間に風邪をうつしてしまうことがないように、全校で感染対策を意識していきましょう。



## ～打倒インフルエンザ！手洗いのすすめ～

本校では、毎週保健委員の生徒が各手洗い場のアルボース（せっけん液）を補充していますが、アルボースがきちんと減っているところと、あまり減っていないところがあります。

この時期の水はとても冷たくて、手を洗いたくない気持ちになってしまうかもしれませんが、**手洗いこそが最強の感染対策**です。こまめに手を洗いましょう。

### 手洗いあれこれ

### Q&A



#### Q.手洗いって水だけでもいいの？



#### A.効果はあるが、せっけんを使う方が Good !

ある研究では、水だけで洗った場合はウイルス量が 100 分の 1 の数になったのに対し、せっけんを使った場合は 10000 分の 1 の数になったそうです。

#### Q.爪が伸びているとだめなの？



#### A.手洗いの効果が落ちる可能性あり…

爪が伸びていると、その間に汚れがたまり、細菌が増えやすくなります。また、アルコール消毒液も浸透しにくくなってしまいます。

#### Q.手洗いと手指消毒、どちらがいいの？



#### A.手指消毒は場合によってうまく活用しよう！

目に見えるような汚れが付いていると、手指消毒液がうまく浸透せず、効果が薄れてしまいます。また、胃腸炎を引き起こすノロウイルスなど、アルコールが効かないウイルスもあります。

せっけんによる手洗いを基本とし、手指消毒は上手に活用しましょう。

参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHP『正しい手洗い（手指衛生）の方法』  
厚生労働省 HP『国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）』

## 〇こころの健康を考えよう

こころの不調というのは、体の不調よりも気づきにくいものです。そして、どのようにこころを休めればよいのかも、正解が分かりにくいかもしれません。2月の保健目標である「こころの健康を考えよう」をきっかけに、こころの健康について考えてみてください。

### ♡こころの不調に気づく

こころの不調は、例えばこのように現れます。

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝気持ちよく起きられない | <input type="checkbox"/> 何をやっても疲れる      |
| <input type="checkbox"/> すぐイライラする     | <input type="checkbox"/> 夜なかなか眠れない      |
| <input type="checkbox"/> 何でも悪く考えてしまう  | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をよくする     |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛がよく起こる  | <input type="checkbox"/> 友達と話すことがめんどくさい |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない        |   |

今の調子を空模様で表してみるのも、自分の元気度を知るのにおすすめです。

快晴！今日は元気  
いっぱい  
何でも  
できるよ。



雲が多め。  
とっても元気という  
わけじゃ  
ないかな。



雨が降っている…  
気分が  
しずんで  
疲れ気味。



カミナリがゴロゴロ！  
理由はないのに  
イライラして  
収まらない！



### ♡こころの不調に対処する

こころも体と同じように手当が必要です。自分の心の状態に合った手当ができると良いですね。



もしも、自分で手当をしてもどうにもならないときは、専門家の手当が必要なときもあります。まずは近くの大人に相談してください。

## 保護者の方へ

### 〇感染症にご注意ください

一度は収まったインフルエンザが再び本校で流行し始めています。手洗いうがいや換気をご家庭でもお声掛けいただき、感染予防にご留意ください。万が一高い発熱がある場合は、一度医療機関を受診されることをお勧めします。

インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。出席停止期間は「発症から5日が経過し、かつ解熱後2日が経過するまで」です。受診の際は、発症日をご確認いただけますと幸いです。また、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については、現在治癒証明書の提出は不要です。