



和歌山市立貴志中学校 保健室 2025.12

今年も残り1ヶ月となりました。この1年はどんな年になりましたか？
 楽しかったこと、自信になったこと、思い通りにいかず悩んだことなどなど…
 どんな場面であれ、この1年「頑張った自分」を丸ごと受け入れて褒めてあげてください。
 インフルエンザ等、感染症の流行が続いています。感染症に気をつけながら、冬休みも
 元気に過ごしましょう。 ～迎える令和8年もいい年でありますように～



感染症に
気をつけよう



免疫力チェック!



風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう!

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

新学期を元気に迎えるコツ!

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをすることも…
 いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。

#8000

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき専門家からアドバイスを受けられます。