



和歌山県立 日進中学校 保健室

今年も残りわずかとなりました。

みなさんにとって 2024年 はどんな年でしたか？ 学校生活での楽しさ、嬉しさ、
幸さ、悔しさ… たくさんの感情が飛び交った1年だったのではないしょうか。
どれもみなさんの成長の糧 となってまた次の1年へと続いていきます。
来年もいろいろなことがたくさん詰まった素敵な1年でありますように！



2025

冬の3大感染症特集

冬は空気が乾燥し、気温が下がったり、人間の体温も下がり
免疫力も低下。感染症にかかりやすくなります。感染症の中でも有名な3つ!!
みなさんに紹介します。聞いたことあるかな～!? 負けなためにもまず知ろう!!

ノロウイルス感染症

症状 吐き気・嘔吐・下痢
軽い発熱など

注意点 排泄物や嘔吐物からも
感染する。脱水に注意

RSウイルス感染症

症状 風邪様症状
ひどい咳やゼーゼーという呼吸音

注意点 肺炎などの危険も!

インフルエンザ

症状 突然の高熱(38以上)、悪寒やだるさなどの
全身症状、のどの痛み、鼻水、咳など

注意点 感染力が高い。
A型、B型などのウイルスの種類で症状が異なる

ウイルスを寄せつけないためには
換気と手洗い・うがいが必要。
こまめに行って、ウイルスを追い払おう!



保健室にはけがの来室者数が
11月頃から増えているように感じます。
自分にできる対策考えましょう!

① 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬く
なり、突然激しい運動をすると
足がもつれたり転んだりしやす
くなります。
準備運動入念に!!



② ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに
入れたまま重くと、転んだ
ときに手をつかうことができず
思わぬ大けがにつながることも。



③ 暖房器具などの使用

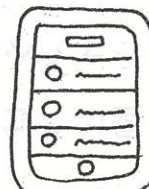
暖房器具でのやけども
増える時期です。
使い捨てカイロや湯たんぽなどを
長時間同じ場所に当て続けると、
低温やけどの危険も!!



SNSの

使い方を考えよう

色々な人とつながることが
できるSNSは楽しくて時間をたかち。
使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかも
しれません。トラップに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、
警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

2学期も残りあとわずか…。心も体も元気に新年を迎えられるようにしよう!!