

# 健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

12月号 No.12 2025年12月5日発行



期末考査も終わり、ホッと一息というところでしょうか!? 現在、桐桜高校でもインフルエンザの感染者が、ジワジワと増えてきました。自分一人だけのためではなく、周りの人や自分を守るためにも、しっかり感染症対策をしましょう!もし万が一感染してしまった場合には、十分に休養を取り、友だちや家族に感染させないよう注意してくださいね!1日3食きちんと食べ、睡眠を十分に取り、免疫力を高め、これから約2週間を乗り切り、実り多い2学期にしましょう♪

## 12月の保健目標

## かぜやインフルエンザを予防しよう! 健康な心で過ごそう!

感染症に要注意!!!

☆ インフルエンザや新型コロナウイルス  
感染症ばかりではなく、ノロウイルス等  
の感染症にも罹患する人が増えています。

### 《 感染しないためには…???

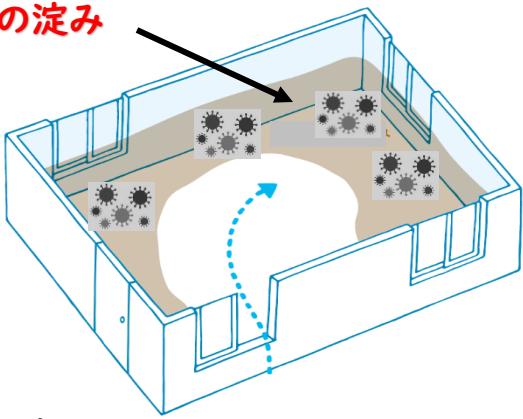
- ① 昼食の時は食べることに集中し、話をしたり席を向かい合わせにしたりしないようにしよう!
- ② 友だち同士の距離をしっかり取ろう!
- ③ 石けんで丁寧に手を洗う!
- ④ 不織布マスクを着用しよう!
- ⑤ 休み時間ごとに換気をしよう!



### 効果的な換気の仕方は…?

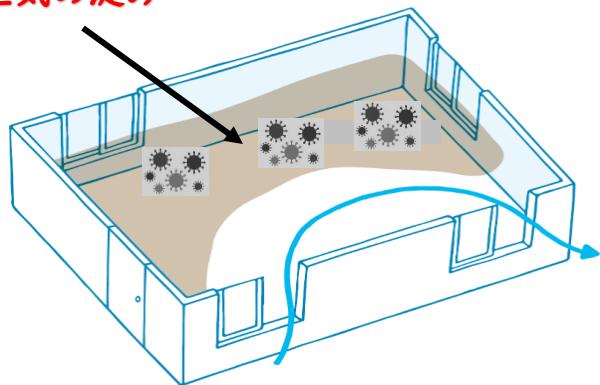
### \* 寒いけど頑張って

空気の淀み

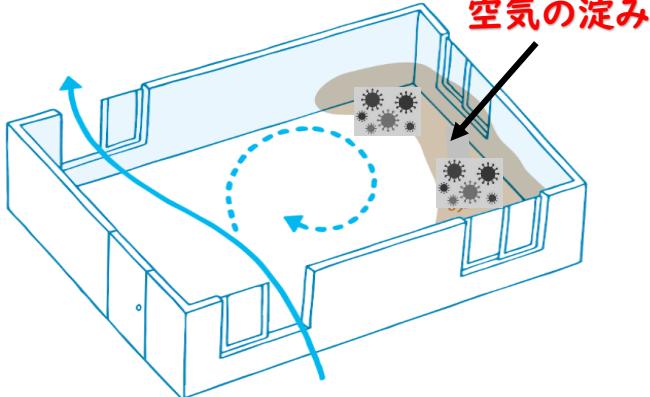


☆ 窓1カ所:  
うまく風の流れができない。

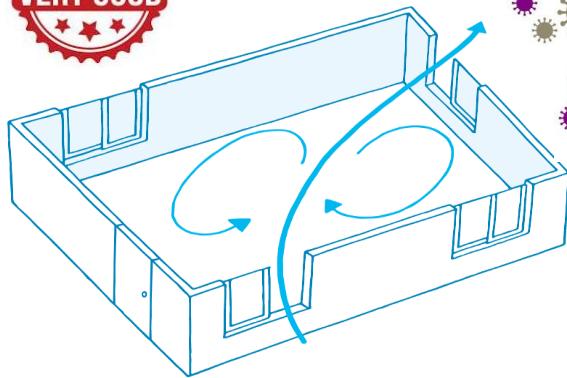
空気の淀み



☆ 同じ方向の窓2カ所:  
新鮮な空気が部屋を循環せず抜けてしまう。



☆ 二方向の窓2カ所：  
空気が部屋を循環する。



☆ 二方向で対角の窓2カ所：  
部屋全体を空気が循環する。

## 新着情報！

\* 政府の「新型インフルエンザ等対策会議」が12月1日に開かれ、国内外でインフルエンザウイルスの新たな変異型の感染が広がっていて、約96%がこの変異型であるとのことです。



\* 厚生労働省によると、11月28日現在でインフルエンザの発生状況が、昨年の22倍、学級閉鎖など8,817件に達し、感染拡大のスピードが非常に速い状況です。福島県は全国で宮城県に次いで2位と感染者が多い状況です(>\_<)

## 思いやりの行動をしよう♪

### 〈体調不良時の対応〉

\* 発熱（微熱も含む）や咳などの症状がある場合は、無理をして登校しないで、自宅で静養する勇気を持とう！

### 〈咳エチケット〉

\* 咳やくしゃみをする際は、「マスク・ティッシュ・または肘の内側」で、口と鼻を覆い、飛沫が周囲に飛ばないように配慮しよう！！

♡ 一人ひとりの「思いやりの心」が、感染症対策で最も大切な「心のワクチン」となります ♡

## <スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日>

\* 12月の日程は下記の通りです。保健室で受け付けていますので、話を聴いてほしい…とか心配なことがある人は、気軽に声をかけてください。

**【日 時】 5日・12日・18日 13:10~17:10の予定です。**

**【対象者】 生徒・保護者・教職員**

※ 時間については、変更になる場合もあります。

※ 生徒の皆さん、授業の扱いが「公欠」になります。

※ 保護者の方も、都合を合わせますので、担任や  
養護教諭にお声がけください。

※ 18日(木)1年生を対象に、「対人関係について」の講話を実施します。

