



令和7年12月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

先週から、県下全域に「インフルエンザ警報」が出ています。本校では、まだそれほど流行はしていませんが、今後も注意が必要です。教室では、CO₂モニターで1500ppm未満になるように換気をし、食事前やトイレ後、外出後の手洗いの励行や咳が出る人は咳エチケットの実行、十分な栄養と睡眠を取り、衣服の調節を工夫して暖かく過ごすなど感染症予防行動を取りましょう。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常風邪と比べて、急に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

朝の段階で体調が悪いときは無理をせず、できる限り安静にして、かかりつけ医を受診するなどしましょう。受診後は、結果を学校にお知らせください。

また、医療機関で「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」など「学校において予防すべき感染症」と診断された場合は、出席停止扱いとなります。登校時に「診療証明書」を学校にご提出ください。（学校ホームページよりダウンロードが可能です）。

1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

学校保健委員会報告

去る、12月1日に本校で学校保健委員会を開催しました。この会は、学校保健関係者が集まり、北高生の健康・安全について話し合う会です。生徒を代表して、保健委員長と副委員長が参加し、活動報告をしました。

【学校医の松崎先生からの指導・助言】

生徒保健委員が全校集会で発表した内容（減塩や糖分の取りすぎに注意する食生活、朝食摂取、十分な睡眠の確保など）の取り組みが実行できれば、健康に過ごせると思う。素晴らしい発表であった。

【学校歯科医の佐々木先生からの指導・助言】

歯科検診で、CO(要観察歯)は全体で31.3%いる。う歯の可能性もあるので積極的に受診を勧めてほしい。体育などで前歯をぶつけて脱臼した時は、抜けた歯の頭を持って牛乳に浸してすぐに歯科医院に持っていくと再植できる可能性がある、そのような処置をしてほしい。

【学校薬剤師の善家先生からの指導・助言】

毎年ストーブを使用する時期になると、教室や職員室等での二酸化窒素が高くなりやすいので、基準値を超えないよう換気をしてほしい。保健室の、布団のダニ検査は、基準値をクリアしているが、清潔に保ってほしい。

今後も、北高生が健康で安全な学校生活を送ることができるよう努めたいと思います。御参加いただいた関係者の皆様、貴重な御意見をありがとうございました。

レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？ 6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。



- | | | |
|------|------|------|
| 赤 生命 | 橙 癒し | 黄 太陽 |
| 緑 自然 | 青 調和 | 紫 精神 |

LGBTって？

同性を好きになる人（レズビアン・ゲイ）、異性も同性も好きになる人（バイ）、生まれてきた性別に違和感を持っている人（トランス）など、性のあり方が社会的に見たときに少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形



はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではありません。