



# 保健だより 12月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2025.12.1



保健目標 冬の健康管理をしっかりしよう

## 12月の行事予定

- 12/1(月)薬物乱用防止教室（高2・中学全）  
12/2(火)男女共同参画社会講演会（中2）  
12/3(水)総合的な探究（高1・2）  
12/4(木)到達度テスト12月（高校）～12/5(金)  
12/5(金)家族で一緒に弁当を作る日（給食なし中1・2）お楽しみ給食（中3）  
12/8(月)面談週間（10分短縮日課）～12/16(火)、C日課、ハートフルアンケート  
12/10(水)探究成果発表会（中学）  
12/11(木)茨城大学教育学部交流（G S N P）  
12/12(金)SC来校日  
12/15(月)学習アンケート  
12/17(水)特編日課（午前）・保護者面談（午後）～12/22(月)  
12/19(金)SC来校日  
12/23(火)C日課、終講式・大掃除  
12/24(水)保護者面談  
1/7(水)始講式、頭髪服装指導（正装）、総合的な探究（高1・2）



12/24(水)冬季休業  
～1/6(火)



## 冬の健康管理について



気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染症予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに、風邪に負けないカラダ作りを心がけて生活してください。



### 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良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。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ていきましょう。



# 乾燥する季節 ~口呼吸への注意~



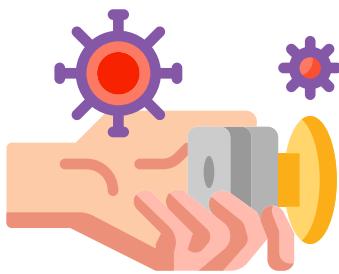
- 人は、安静時には鼻呼吸をしています。運動したときなど、たくさんの酸素を取り込む必要があるときには口を開けて、鼻と口の両方で呼吸をします。

呼吸するとき、鼻には2つの大切な役割があります。1つはフィルターのような役割です。鼻の奥には、線毛と呼ばれる細い毛がびっしりと生えていて、外から入ってきた空気に含まれている細菌、ウイルス、花粉、塵などの不純物がとらえられ、外に押し流されます。もう1つ、鼻はエアコンの役割も果たしています。たとえ外界が極度に寒く乾燥した環境でも、吸い込んだ空気を鼻の中で調整して、体に必要な熱や湿気を取り込んでいるのです。

口呼吸になると、鼻のフィルター機能やエアコン機能を通さずに、気道に空気が直接入るため、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。また、口が乾燥して唾液が少なくなれば浄化作用や殺菌作用が働くかず、歯周病菌などの細菌の温床にもなるので、**口臭**や**歯周病**のリスクにもなります。

口呼吸を防ぐためには、日中であれば意識して口を閉じ、**鼻呼吸**をすることが大切です。また、口の乾燥を防ぐためには、**水分をこまめに取る**ようにしましょう。

慢性的に鼻でうまく呼吸ができないときは、耳鼻咽喉科に相談してください。

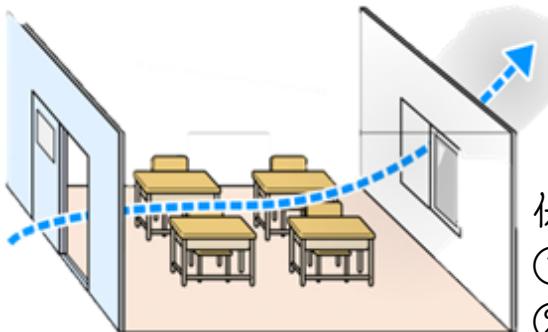


## ドアノブから感染！？ 手洗いは大切！！

咳やくしゃみなどで排出される飛沫にウイルスが含まれていると、その飛沫が付いた手で色々なものを触ることで、人から人にウイルスがうつる可能性があります。例えば、感染した人がウイルスの付いた手でドアノブを触り、別の人人がそのドアノブに触ることで、ウイルスが手指に移動します。その手で自分の顔に触ることにより、ウイルスが体の中に入ってしまう可能性があるのです。

ウイルスの感染保持時間は、紙表面が3時間なのに対し、ステンレスの表面やプラスチックの表面では7日間という研究報告もあります。

ドアノブの消毒も必要ですが、食事の前の手洗いはとても大切ですね！！



## 教室の換気にご協力ください！！

保健委員会にて換気のチェックをしています。

- 廊下側上方の窓を常時開けておきましょう
- 休み時間ごとにドアと中庭側の窓を開けましょう