

# 保健だより

12月号

令和7年12月6日(土) No.8  
明和県央高等学校 保健室



## 体調がよくないときは



無理せずに休もう

あっという間に12月に入り、朝晩の冷え込みや空気の乾燥の影響から体調を崩している人も増えてきたのではないでしょうか。

現在、群馬県全域でインフルエンザが猛威をふるっており、11/18付で【インフルエンザ警報】が発令されています。また、感染性胃腸炎等の感染症も流行しやすい季節であるため、一人ひとりが【手洗い】や【咳エチケット】などの感染症対策を行っていくことが大切です。

保健室の来室者に様子を聞いてみると、数日間体調不良が続いているたり、欠席になりたくないから無理して登校していたりと、様々な話を耳にします。【学校を休まない】という心意気は素晴らしいのですが、体調が悪い中で登校して授業や部活動等に参加することで、症状が悪化したり長引いたりしてしまう可能性もあります。日頃から自分の健康状態をよく観察し、早めに休養することの大切さについて、改めて考えてみてくださいね。



## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

## 身も心もリフレッシュ！

2025年も残り1ヶ月弱。そろそろ今年の振り返りを始めたい時期ですね。年末に向けては、身の回りの大掃除でお部屋をスッキリさせたいところですが、この機会に心の整理整頓も行っておきたいものです。

忙しい日々に追われ、気にしないようにしてきたことや、「仕方がない」と諦めてきたことなど、心の片隅にモヤモヤが溜まっている人もいるかもしれません。

モヤモヤしていることを書き出したり、好きな本や音楽に没頭したり、湯舟にゆっくりと浸かってみたり……。それぞれ異なったリフレッシュの仕方があると思います。今より少しスッキリとした気持ちで年末を迎えるよう、各自で準備を始めてみてくださいね！



整理整頓でスッキリ

## プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことが多いばかり」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとにには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたとしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんか、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるから、あたたかく見えてプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

