



令和7年12月24日
八王子市立甲ノ原中学校
保健室

あっという間に年末です。皆さんが手洗いや換気などを意識してくれているため、校内ではインフルエンザなどの感染症が大きく広がることなく生活ができています。
年末は色々な人と会う機会も増えると思いますが、感染症対策を続けて楽しく過ごしてください。

感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション

健康に過ごすための

ポイント1

手洗い
こまめに・ていねいに
ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

換気
部屋の2カ所を開けると
マスク
正しくつける

免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったも外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

ポイント3

食事
栄養バランスに注意
睡眠
量も質も確保
運動
意識して体を動かす

うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避
人混みは避ける
咳エチケット
肘やハンカチでおさえる
検温
体調が悪いと思ったら
休養
無理しない

感染経路別 **冬に気をつけたら 病気の例**

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

免疫力チェック!

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。

☐ ストレスを感じている ☐ 食欲がない

☐ あまり運動をしない ☐ 野菜をあまり食べない

☐ 体温が36.5度以下 ☐ 寝不足が続いている

☐ 最近あまり笑っていない ☐ 風邪を引きやすい

☐ 入浴はシャワーのみ ☐ 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きています。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していきましょう。



冬は寒くて家にこもりがちになってしまいますよね。太陽が出ている時間が少ない冬は、気分が落ち込みやすくなります。暖かい昼間に積極的に外に出る、家でもできる運動をする、など、心身の健康を意識して冬休みを過ごしてください。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいなくなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



メディアコントロールにチャレンジ！

スマホやゲームの使用時間は1日2時間が目安です。スマホで1時間ショート動画を見たけど、内容を全く覚えていない…という経験はありませんか。普段の使い方を見直して、「寝る前15分はスマホをやめる」など自分で取り組めそうな小さな目標から始めてみましょう。ぜひ、メディアから離れて、思い出に残るリアルな経験をする冬休みにしましょう。

昼間外で遊ぶ



家族や友達と話す



植物を育てる



大掃除などの手伝い



言葉を誤解されやすいSNSトラブルにも注意△キツイ言い方になっていないか、送信する前に文章を見直してから送りましょう。大事な話は、休み明けに直接話すことをオススメします。

そのひと言、
千ヶ刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな