

ほけんだより 12月

2025.12.15
大阪府教育センター附属
高校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。本校でも、先月急に寒くなってきたあたりからインフルエンザが流行しています。感染症は様々ですが、予防の基本は同じ！いつもの対策をいつも以上に念入りにしていきましょうね！

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬の方がきれいに見えます☆これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も、寒い日に食べるとよりおいしく感じますね🍷🌟つついっ身体が縮こまりがちな冬ですが、この季節ならではの楽しみ方も探してみてくださいね♪🌨



長期休暇中は治療のチャンス！

定期健康診断(内科・尿検査・歯科・視力・聴力・耳鼻科・眼科・心臓検診・結核検診)の結果、所見があった人には『治療勧告書』を配付しており、添付の『診断結果報告書』を医師に記入してもらって 学校に提出するようお知らせをしているところです。

① 所見がなかった人 or 受診後『診断結果報告書』を学校に提出済みの人！

1,2年生の人！今年度の結果を踏まえ、その調子で**自己管理**に気を付けながら来年度の定期健康診断まで過ごしましょう◎
3年生の人！人生において何より大事なものは、やっぱり心身の健康！今後も定期的に健康診断を受けながら、**予防**や**自己管理**に努めてくださいね🍀



② 受診はしたけど、『診断結果報告書』を忘れや紛失で提出できていない人！

家やカバンの中にある人は今すぐ保健室に提出！紛失してしまった人も、こちらで記録をつけますので、受診出来ている旨と結果をすぐに保健室へ言いに来てください！



③ お知らせをもらったけど、まだ受診出来ていない人！

学校での健康診断は『スクリーニング』といって、わかるのは“異常の可能性”までです。**本当に疾病が潜んでいるのか、何が原因なのか、また、正確な数値などについては、改めて病院を受診しなければわかりません。**
1,2年生は、来年度の定期健康診断が始まる前に！3年生は、卒業前に！速やかに受診することをお勧めします！

※「これから受診したいけど、治療勧告書を紛失してしまった」という人は、再発行しますので保健室まで言いに来てください。
※「おうちの人が忙しくて…」という人！みなさんはもう高校生ですし、自分自身の健康は自分にしか守れません。病院に予め確認したうえで、保険証や医療証等、必要なものを持参して自分で受診することもぜひ検討してみてください◎



感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクションで健康を過ごすためのアクション

ポイント1

手洗い

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

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

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

ポイント3

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外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

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。

感染経路別 冬に気をつけたい 病気の例	
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
<input checked="" type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症 <input checked="" type="checkbox"/> インフルエンザ <input checked="" type="checkbox"/> 溶連菌感染症 など
空気・飛沫・接触・経口感染
<input checked="" type="checkbox"/> 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

☆☆ 保護者様へ ☆☆

早期発見・早期治療によって、治療期間が短くなったり、その後の経過が変わってきたりすることもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、**安心安全な学校生活を送るため、何よりお子様自身の生涯にわたる健康のためにも、お知らせを受け取っている場合は早めの受診をお勧めいたします。**

また、今年度の定期健康診断に関するお知らせはすべて配付済みですが、稀にお子様から保護者様の手に渡っていない場合もあります。この機会に、今一度お子様にご確認いただければ幸いです。