

ほけんたより



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っています。感染症は様々ですが、予防の基本は同じ！いつも通り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々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！ついでに体が縮こまっている冬ですが、この季節ならではの楽しみ方も探してみてくださいね♪



感染症注意報

自分もまわりも…

10のアクション

過ぎごすための健康に

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、気づかぬうちに手に付いたりしています。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 マスク
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ても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント3 食事 睡眠 運動
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 政エチケット 検温 休養

冬に気をつけたい病気の例

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



長期休暇中の治療のチャンス！

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・結核検査)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てますので、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◎



★☆ 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たりすることもあります。何かとお忙しいことは存じますが、安心安全な学校生活を送るために、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。

