



令和7年12月19日  
大阪府立山田高等学校  
保健室

## 感染症に注意!

12月になり息が白くなるほど冷え込む季節となりました。みなさん、体調はいかがですか。テストも終わり、冬休みまで一週間をきりました。校内の雰囲気にも、どこかほっとした空気が流れはじめていますね。ただ、この“ほっと一息”の時期は、体調を崩しやすい時期、気のゆるみから思わぬ怪我につながったりしがちです。元気に新しい年を迎えるためにも、手洗い・うがい、換気や加湿などの基本的な感染症予防を心がけるとともに、登下校時や部活動での行動にも気をつけていきましょう。今月の保健だよりでは、「感染症対策」と「怪我の防止」の2つをテーマにお届けします。ぜひ生活の中で役立ててくださいね。



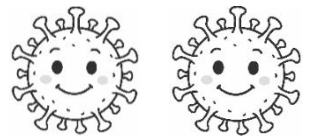
## 風邪との症状の違い



	風邪	インフルエンザ
原因	不特定多数のウイルス	インフルエンザウイルス
症状の進み方	ゆっくり	急激
症状が表れる主な部位	鼻、のど	全身
主な初期症状	のどの痛み、くしゃみ、鼻づまり、鼻水など	発熱、寒気、震え、頭痛、筋肉痛、関節痛など
発熱の仕方	38℃未満の発熱	38℃以上の高熱
回復までの平均的な期間	1週間程度	5日から1週間程度

大阪府では、インフルエンザの患者数が2週連続で減少し、警報レベルを下回りました。しかし、京都府や兵庫県では、現在も警報レベルを上回る流行が続いています。今年は、変異株や夏の猛暑などの影響により、例年より早い時期から流行しています。今、患者数が減っているからといって安心せず、インフルエンザは寒さや乾燥を好むため、これからの季節も引き続き注意しましょう。

## 予防のためにできること



### ① 手洗い・うがい

～タイミング～

- ・外から帰ったとき
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・咳やくしゃみを手で抑えた後

### ② 咳エチケット

ウイルスは、咳やくしゃみに含まれるしぶきによって周囲に拡散されます。マスクを着用することで、これらのしぶきが空気中に飛び散るのを防ぎ、周囲の人への感染リスクを減らすことができます。



### ③ こまめな換気

換気は、教室に残っているウイルスを外に追い出す、とても効果的な方法です。休み時間ごとに教室の窓と扉を、対角線上に2か所以上開けて、教室を新鮮な空気に入れ替えましょう。



### ④ 抵抗力を高める

ウイルスに負けない体をつくるためには、身体の抵抗力を高めることがとても大切です。そのためには、規則正しい生活リズムを心がけ、栄養バランスのよい食事をしっかり摂りましょう。

一人ひとりが「移さない・移らない」ための行動を意識して、体調を崩しやすいこの時期を元気に乗り切りましょう。



# 冬の怪我を予防しよう

冬になると気温が下がり、体が冷えやすくなります。実はこの「冷え」が、私たちの身体にさまざまな影響を与え、怪我の起こりやすさにもつながっています。



## 気温が低いと血流が悪くなる？

寒い環境では体温を逃がさないよう、血管がキュッと縮まります。その結果、筋肉や関節に行きわたる血流が低下し、体が硬くなりやすくなります。

～筋肉や関節への血流が低下して起こること～

- 体が温まるまで時間がかかる
- 動きがぎこちなくなる
- 反応が遅れやすい



## 冬は隠れ脱水が起きやすい？

冬は夏ほど汗をかかないため、喉の渇きを感じにくいのが特徴です。さらに暖房によって空気が乾燥し、知らないうちに体の水分が奪われていきます。

～隠れ脱水によって起こること～

- 血液がドロツとしやすい
- 体の巡りが悪くなる
- 筋肉への栄養や酸素が届きにくい



## 筋肉の血流が悪くないケガのリスクがUP

血流が悪いと筋肉はかたく、動きも鈍くなります。とくに冬の朝や、部活動のスタート時などは、

- 足首をひねりやすい
- 太ももを痛めやすい
- ふとした段差でつまずきやすい

と捻挫や転倒などにつながる原因になります。







## 冬の怪我を予防しよう

- ① 朝は少し早めに起きて、体をあたためる時間をつくる
- ② 軽いストレッチや深呼吸で血流をアップ
- ③ こまめに水分をとる
- ④ マフラー・手袋などで“首”のつく場所を冷やさない
- ⑤ 体育や部活動の前はウォーミングアップを丁寧に少しずつの工夫で、冬に起きやすい怪我を予防しましょう。



## 応急手当の基本は RICE 処置

RICE (ライス) 処置は、捻挫・打撲・肉離れなどのケガをした直後に行う基本の応急処置のことです。RICE とは4つの処置の頭文字をとったものです。

	Rest (安静)	Ice (冷却)	Compression (圧迫)	Elevation (挙上)
	 安静にする	 冷やす	 圧迫する	 心臓より高く上げる
目的	これ以上悪化させない	炎症や腫れを抑える	腫れを最小限に	むくみ・腫れを抑える
効果	損傷した組織が広がり、腫れや痛みが強くなるのを予防します。	血管が収縮し、内出血が広がるのを抑えたり、痛みが和らぎます。	包帯やバンデージで軽く圧迫すると、内出血や腫れの広がりを防ぎ、怪我をしたところが固定されるので痛みが軽減します。	血液やリンパ液が溜まりにくくなり、腫れが抑えられ、痛みや違和感の軽減につながります。
ポイント	まずは怪我をしたところの動きを止めて、患部を守ることが一番大切です。	直接氷を当てると逆に組織を痛めてしまいます。タオル越しで 15～20 分を目安に冷やします。	強く締めすぎてしまうと、血流が悪くなることも。また指先や爪が見えるように圧迫しましょう。	不自然な角度や、高く挙げすぎると、痛みが強くなることも。クッションなどで、楽に保てる姿勢にしましょう。
まとめ	ライス処置に加えて、P:Protection (創部の保護) を加えた処置をプライス (PRICE) 処置といいます。これらの処置を行うことは、①腫れを最小限にできる、②痛みをやわらげられる、③回復を早めることができる、④その後の治療がスムーズになるといったメリットがあります。打撲や捻挫などのケガをしたときに落ち着いて対応できるよう、日頃から応急処置の方法を知っておくと心強いですね。			

## 保健室からの



### マスク返却のお願い

保健室のマスクは貸出になります。借りたままでまだ返却していない人は、冬休みまでに新しいマスクを返却しに来てください。

