



# 保健だより 1月



令和6年度  
松山商業高等学校  
保健室・生徒保健委員会

明けましておめでとうございます。2025年は巳年です。「巳(み)」を「実(み)」にかけて、巳年は「実を結ぶ」年ともいわれています。日頃からみなさんは、勉強や部活等、様々なことに精一杯取り組んでいます。その成果が実を結ぶ年になりますように！！



## 1 体力

身体の力。身体の作業能力または、疾病に対する抵抗力。



元気の毎日の土台となる力です。歩く、走る、食べる、自転車に乗る、部活動をする等、普段の行動の一つひとつが体力アップに役立ちます。

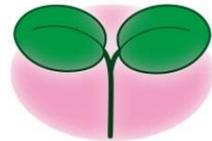
2025年

5つの健康力を育てよう！！



## 2 自然治癒力

病気やけがを治そうとする生体に備った力。



軽い風邪やかすり傷、切り傷等は、薬がなくても治すことができます。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠が、自然治癒力アップのカギです。

## 3 想像力

様々な物事のイメージを思い浮かべることのできる心の力。



こんなことを言ったら、こんな態度をとったら、相手はどう感じるだろうと考えることはとても大切です。思いやりの心が想像力を育てます。

## 4 危険予知力

けがをするかもしれない等の危険に気付く力。



大きな危険を避けるのに必要な力です。自分の行動の「一歩先」を考えましょう。けがの予防・犯罪などの危険から身を守る効果が期待できます。

## 5 自律力

自分で自分の気持ちを抑える、自分の規範で行動できる力。



感情や周りの雰囲気にならされて行動しそうになったときに必要な力です。自分にとって本当に大切なものは何か、自分自身とじっくり向き合うことが大切です。

保健委員 Pick Up ! 担当 2年8組 大城戸さん・向井さん  
～ 保健委員が気になる、健康に関する事柄を紹介します ～

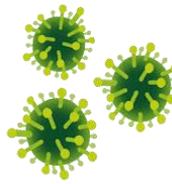
## インフルエンザの予防

### <インフルエンザの予防と対策>

- ・ 流行前のワクチン接種
- ・ 外出後の手洗い等
- ・ 十分な休養、バランスの良い食事
- ・ 人混みや繁華街への外出を控える
- ・ 免疫力を高める  
(十分な休養、朝日を浴びる)
- ・ 適切な温度や湿度を保つ  
(室温 18～25℃で湿度 40～50%)

### <感染場所>

- ・ 電車
- ・ 学校
- ・ 飲食店
- ・ カラオケ
- ・ プール
- ・ 公園 など



インフルエンザは高熱や風邪症状、頭痛、倦怠感など様々な症状があります。A型とB型があり、A型は特に流行しやすい傾向があります。冬は、空気が乾燥しており、インフルエンザが流行する時期です。手洗いや手指消毒、マスクの着用や予防接種などで、感染予防に努めましょう。

(2年8組向井さん) 出典:厚生労働省

## 正しい手洗いの仕方

皆さんは正しい方法で手を洗えていますか？  
正しい手洗い方法を確認し、実践してみてください。

手洗いの効果: 手洗いは、病原体の感染対策をする基本であり、最も重要な手段です。病気を起こす感染症の多くは、手を介して体内に病原体が入ることが多いといわれています。

### <手洗いの手順>

1. 手をよく濡らす。
2. 石けんをつけて手のひらをこすり、手の甲まで石けんをつける。
3. 指先や爪の間を念入りにこすり、指の間も洗う。
4. 親指と手のひらをねじり洗い、手首も忘れずに洗う。
5. 十分に水で流し、清潔なタオルでふき取る。

本格的に寒くなってきたため、水が冷たくて手を洗いたくない、ちょっとだけ濡らしてけばいいや、と手洗いをしていない人はいませんか？普段何気なく触っているドアノブなどにはたくさんの菌が付着しています。冬の寒い今の時期は、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症の危険性が特に高まります。日頃から手洗いを徹底して、感染症対策に気を付けましょう。



(2年8組大城戸さん) 出典:厚生労働省