

# 1月のほけんだより

令和4年度  
松山商業高校  
保健委員会 青空  
2-8 待田 永野 太一

「1月の保健目標 風邪、インフルエンザの予防」

あけまして おめでとうございます!

冬休み中は元気に過ごされましたか? 新型コロナウイルスに感染していない人ももちろん、1度かかった人も油断してはいけません。再度感染してしまったら、インフルエンザにかかってしまったりするからです。ぜひ、この保健目標を真剣に読み、しっかりと予防してください! 😊

今年も  
元気に  
過ごしましょう



松商生の

コロナ

体験談 (R4.12月)



— 2年 Tさんの場合 —

- Q. どんな症状でしたか?  
A. 突然39度の発熱があり、4日間くらいはつばを飲み込むのもつらいくらい喉が痛かったです。
- Q. 1番つらかったことは何ですか?  
A. 味覚がなくなったことです。1か月ほど経過後、クリスマスのケーキやデーツを食べてお祝いしたい、つらかったです。
- Q. 感染していない人にアドバイスも!  
A. 私は1ヶ月の間の気管支炎で感染してしまい、楽しみにしていた修学旅行に行けず、小晦しかったです。友達にもうつしてしまわないよう、マスクの着用や黙食はこれからも続けたい方がよいと思います。

⚠️ 油断は大敵!!! ⚠️

— 3年 Mさんの場合 —

- Q. どんな症状でしたか?  
A. 寒気がして関節痛、頭痛がありました。
- Q. 1番つらかったことは何ですか?  
A. 父や弟にもうつってしまったことです。家族の予定をくわשתしてしまい、申し訳ないかったです。
- Q. 感染していない人にアドバイスも!  
A. 正直、めっちゃしんどかったです。2度とかかりたくありません。あの時きちんと手を洗ってあげれば! とか、友人と一緒に食事に行っていなければ! とか、後小晦しても遅いので、自らの行動を見直し、自分の身を守ってください!



# 寒くても換気しよう

換気をしないと

体調不良になりやすい  
空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる  
ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



- 松商では、保健委員がドアの上部の窓を開け、常時空気が流れるようにしています。
- 休み時間は、ドアを全開にしたり、窓とともにカーテンを開けて外気を取り込んだりするなど、換気にご協力おねがいします。

## 換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

※「健」2023年1月号 日本学校保健研修社発行より引用。  
発行元の許可なく文章やイラストの複製をお断りします。

