

# 保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会  
令和4年12月  
担当 1-1 大岡・村上

まだまだ気をつけて!

今月の保健目標 : コロナ対策をし、体調を崩さないように気をつけよう



朝と夜が急激に冷え込み、日中との気温差も大きくなり、冬の気配がし始めましたね。  
寒いと部屋を閉め切りがちですが、新型コロナウイルスの感染が増加傾向にあるため、  
教室の4隅を開放する常時換気を徹底し、コロナ対策に努めましょう。  
良い一年の締めくくりができるように頑張りましょう!

## 新型コロナとインフルエンザ 同時流行に備えよう

今年の冬は…

新型コロナウイルス感染症：今夏を上回る感染拡大が生じる可能性

季節性インフルエンザ：流行の可能性

この2つが同時に流行する

より多くの  
発熱患者が発生

医療のひっ迫

### わたしたちにできる予防策

- 日ごろから、検温や健康状態の確認など、セルフチェックを欠かさず行う。
- こまめな手洗いや手指消毒、換気、適切なマスクの着用といった基本的な感染対策を行う。
- 今夏を上回る感染拡大が生じた場合には、医療機関を速やかに受診できない場合も考えられる。発熱等の体調不良時に備えて、予め薬局等で新型コロナの検査キットや OTC(医師の処方せんがなくても買える薬)の解熱鎮痛薬を購入し、自己検査やセルフケアの準備をしておく。
- インフルエンザワクチンやオミクロン株対応ワクチンを接種する。

おさらいしよう! ワクチン接種

### 感染症予防の3原則!

感染経路の遮断  
手洗い、手指消毒、  
マスク



感染源の除去  
人との密な接触や  
人混みを避ける

抵抗力を高める  
十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



事前に体内に免疫を作り、重症化しにくくする効果があります。流行がピークを迎えるまでに接種を済ませておくのも効果的な予防法です。インフルエンザワクチンを接種する場合はかかりつけ医に連絡し、受診予約を取りましょう。免疫がつくまで2週間ほどかかるので、特に接種予定のある受験生は12月半ばまでに受けておくとう安心ですね。

# 保健衛生講話

## いのちのつながりについて知ろうー今までの自分、これからの自分ー

「いのちのつながりについて知ろうー今までの自分、これからの自分ー」と題し、思春期の心と身体の変化や妊娠・出産などについて、愛媛県中予保健所の山内京香保健師にご講演いただきました。自分も周りも大切にすること、自分の行動に責任を持つことを学び、貴重な時間となりました。

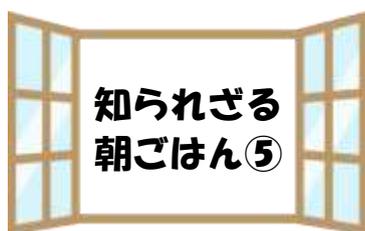
- 自分がこれから生きていく上で、とても大切なことを学んだ。自分の身体をもっと大切にしたい。
- 親に対して、自分を生んでくれたことに感謝していきたい。
- 自分の行動ひとつで新しい命が生まれる。正しい行動を心がけたい。
- 自分たちが生まれる確率は、宝くじが当たるより低いこと驚いた。
- 自分の行動に責任を持ちたい。
- 相手の意思を尊重しようと思う。などの感想が寄せられました。

赤ちゃんがお腹の中で成長する過程を展示していただきました。



### ☆☆ 悩みがあるとき、困ったときの相談窓口 ☆☆

- SNS・いじめ等、不安や悩み  
「こころといのちのほっとダイヤル」(愛媛県) 0120-188-556  
平日 17時～翌日 9時、休日 24時間  
「こころといのちのライン相談 (SNS相談)」  
日曜日、水曜日、木曜日 18:00～22:00 (最終受付 21:30)
- LGBTについて  
「愛媛県 LGBT 電話相談」070-4286-0409  
第2月曜日、第4日曜日 18:00～21:30 (最終受付 21:20)
- 思春期の心に関する相談 (完全予約制)  
「愛媛県心と体の相談センター」089-911-3880  
月～金曜日 8:30～17:15



### ★世界の朝食事情★

朝食の大切さや効果についてこれまでお話してきました。ここでちょっと一息。サッカーW杯も始まっていますが、世界ではどんな朝食が食べられているのでしょうか。「おいしそう！」と思ったものがあれば、冬休みに調べて、作ってみるのもいいかもしれませんね。

アメリカ	中国	メキシコ	韓国
朝食を定期的に食べない人が約25%といわれるが、朝からステーキを食べる人もいればオフィスで手軽に済ませる人も増えている。人気の朝食メニューはエッグベネディクト、ワッフル、卵料理、シリアル、オートミールなど。	都市部では屋台で朝食を買うのが基本スタイル。人気の朝食メニューは油条(揚げパン)、豆腐花(豆腐料理)、肉包(肉まん)など。	シエスタがあり、ランチが午後2時～3時と遅い時間になるため、朝食にボリュームのあるメニューが好まれる。トルティーヤにサルサソースと目玉焼きを乗せたウエボス・ランチェロスは定番の朝食メニュー。	基本的に米食で、米を利用したお粥などが好まれる。朝食の定番はチュツと呼ばれるお粥。木の実のお粥・鶏のお粥・海鮮のお粥などが存在し、長時間煮込んで出汁をとり、薄味のものが多いとされる。

