

# ほけんだより

11月

2025/11/4発行

膳所高等学校保健室



すっかり寒い季節になりましたね。体調など崩していませんか？日中は、お天気のよい日も多く、紅葉など自然を深く感じられる季節です。ちょっと外へ出かけてみると、いつもと違う景色が見られるかも。



感染症は防げる！



## 生活の振り返ってみよう

感染症  
予防

5つの基本



### 1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック ✓

- 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- 室内にいるときは換気を意識している
- 感染症が流行しているときは人込みを避けている



### 2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入なければ、感染症はありません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおいましょう。

チェック ✓

- 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをついている
- 咳エチケットを意識している



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。



## インフルエンザの予防接種について

10月から予防接種が始まっています。高校生は通常1回接種で、接種後だいたい2週間後から約5ヶ月間は効果が持続します。

金額は病院により異なりますが、だいたい3000円くらいです。  
(事前に予約しておきましょう・体調やアレルギーなどは主治医と相談を)



### 2年生は早めの予防接種を！

接種後、だいたい2週間くらいで効果があらわれますので、修学旅行に備えての接種は、早めにすませておきましょう。



### 薬の準備をしておきましょう！

2年生は修学旅行に

備えて常備薬などを日・回数分、準備しておきましょう。原則、薬の貸し借りは禁止です！これは普段の学校生活でも当てはまります。

薬の内容など、事前調査と大きく変更になる場合は、保健室へ報告してください。





# 教室の換気をしよう！

11月中旬から、教室でストーブの使用が開始されます。通常時はもちろんですが、暖房使用時には特に積極的な換気を行いましょう。

教室の二酸化炭素濃度基準：1500 ppm (0.15%) 以下が望ましい

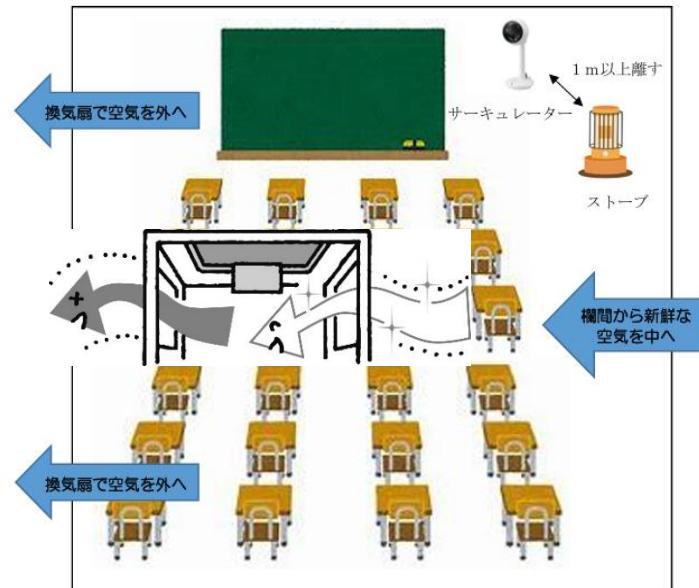
使用時期の前には、改めて連絡がありましたが、今から意識しながら換気の習慣化に励みましょう。

常時、欄間を開けておくことによって、**休み時間の換気は約5分**で済みます。



- 頭痛や吐き気、だるさや眠気など、身体症状があらわれます。
- ウイルスやカビが繁殖し、感染症が流行します。

- 臭いなどがこもります。



**冬本番に備え、今から換気の習慣を！**

## 自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。



もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。

## スクールカウンセラー来校日

11月14日（金）21日（金）

\*日程が変更になる場合もあります。

\*1枠50分です。

\*生徒・保護者どちらも利用可能です。

\*面談の予約は担任または保健室まで。

10月実施「学校生活アンケート」の資料には「性暴力」について触れていました。「暴力」といても、身体的なもの以外にも、精神的・性的・経済的なものが該当します。

誰しもが、日々の関わりの中で、「性暴力」に巻き込まれている可能性はあります。少しでも違和感や、これってどうなの？と感じることがあれば、気軽に保健室など大人に相談してみてください。お互いにとって「ちょうどいい関係」を一緒にみつけてみましょう。



## 保健室より

- 修学旅行前健康診断 11月12日（水）放課後  
該当者には後日連絡します。
- 色覚検査を希望する人は、保健室まで来てください。