



ほけんだより11月



県立出雲崎高等学校
保健室
令和7年11月6日

あっという間に気温が下がり、風邪が流行りやすい時期に入りました。まだ体は寒さに慣れていないので、いつも以上にバランスの良い食事や十分な休養を心がけましょう。

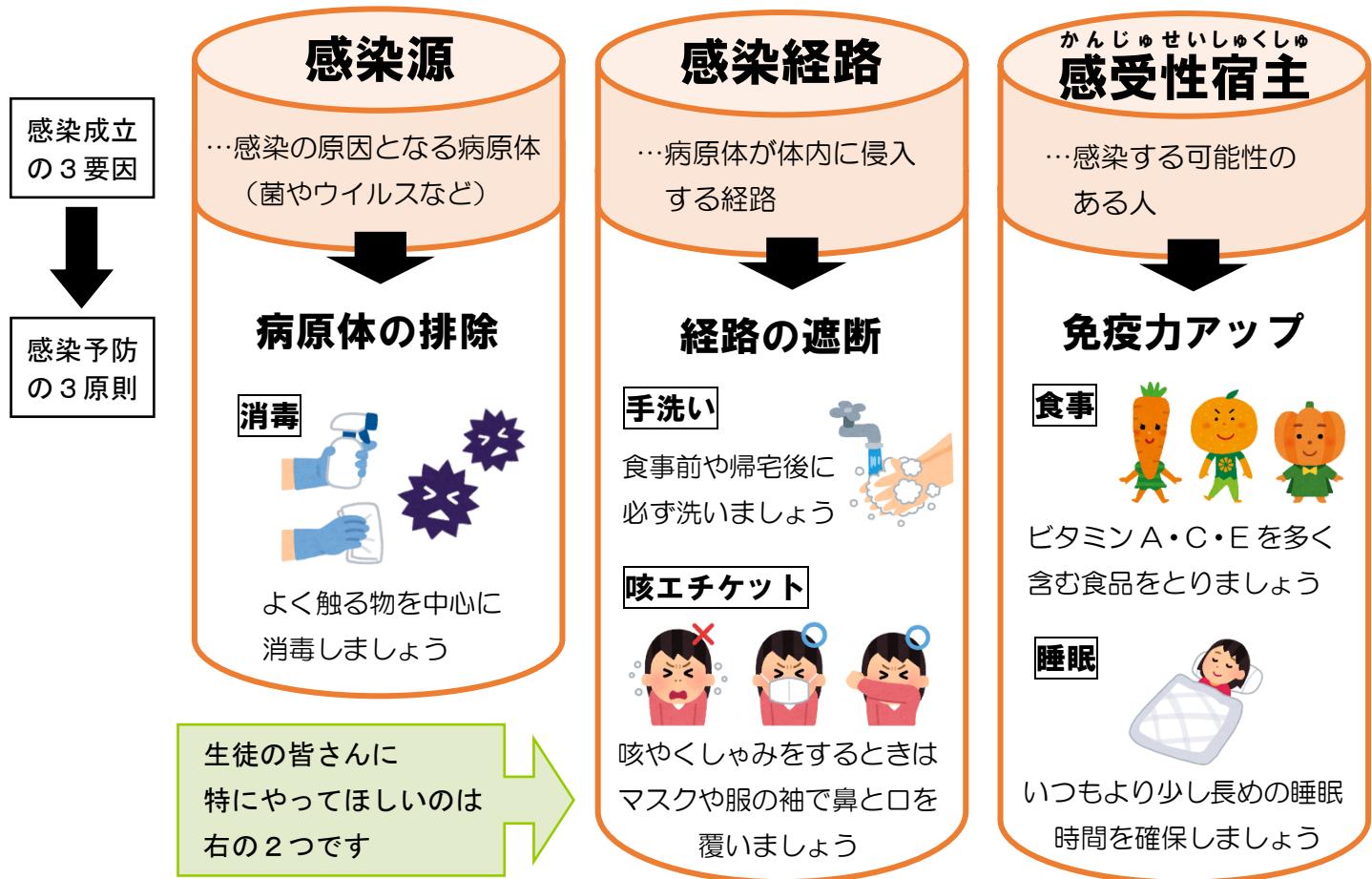
先日は飛香里祭、お疲れ様でした。年次や部活動で協力して、楽しい思い出を作ることができましたか？ うまくいったこともいかなかったことも、学びや経験と捉えて、これから的生活に活かしていくなら良いですね。



冬の感染対策特集(前編)

「感染成立の3要因」と「感染予防の3原則」

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などは、「感染源」「感染経路」「感受性宿主」の3つの要因が揃うと感染が成立します。3つの要因に対する予防法を組み合わせて行い、感染が広がるのを防ぎましょう。



ほけんだより 12月号では、冬の感染対策特集(後編)として、冬に流行りやすい感染症のそれぞれの特徴や予防について紹介する予定です。お楽しみに☆



ついつい悩みすぎてしまうあなたへ

「リフレーミング」を試してみましょう

家族や友達から言われた些細な一言でひどく落ち込んだり、何日も悩み続けてしまったりすることはありませんか？（私はよくあります。）

そんな人に試してほしいのが「リフレーミング」です。リフレーミングとは、物事を別の視点から見ることで、違った考え方をすることです。自分では短所だと思っている性格も、見方を変えると長所となり、よりよく伸ばしていくことができるかもしれませんですね。



短所：うるさい



長所：元気

短所：周りが気になる



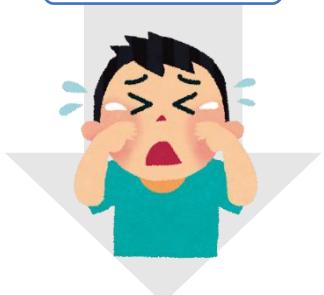
長所：気配りができる

短所：飽きっぽい



長所：好奇心旺盛

短所：泣き虫



長所：感情が豊か

短所：完璧主義



長所：責任感が強い

短所：優柔不断



長所：慎重

冷え対策



効率的に体を温めて、寒さに負けずに過ごしましょう！

- ★3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- ★朝食をしっかりとる（スープなどの温かいものがおすすめです）
- ★カイロを使う（低温やけどに注意！）
- ★厚めの靴下やタイツをはく
- ★お風呂にゆっくり浸かる

