保健だより　11月号

令和８年度　　第8号
2026.11.11（水）黒川高校保健室

朝晩の冷え込みが強くなり、冬が近づいていると感じる季節となりました。校内でも徐々に感染症の報告が出てきていますが、普段の生活の中の少しの工夫で、感染症の予防は可能です。どのように対策したらよいか考えてみましょう。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に３つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

よくある頭痛　原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ？



緊張型頭痛

症状　頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処　筋肉の緊張やこりが原因なので、温め＆ストレッチで血行を促進



片頭痛

症状　片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処　光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が拡がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて**猫背**になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって**肩こり**や**腰痛**、**頭痛**などの原因になります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。



病院受診はできましたか？

夏休み前に、担任の先生から『健康診断の結果』が配付されたと思います。病院が必要と言われた人は早めに受診しましょう。受診をした人は、『受診の結果』を担任の先生、または保健室まで提出してください。