



石川県立松任高等学校 保健室
No. 10 令和8年2月4日

2月の保健目標「冬の健康管理」

冬は様々な感染症が流行しやすい季節です。基本的な予防対策を徹底してください。朝の健康観察、手洗い、換気、咳エチケット（症状があるときはマスク）をしましょう。熱や嘔吐等の症状がある場合は、医療機関を受診するなどして、無理をせずに自宅で休養し、インフルエンザや新型コロナウイルスと診断された場合は学校に連絡をお願いします。

《出席停止期間》 ※ 発症した日を0日目として数えます。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで



《月経痛について》

冬は月経痛で来室する生徒が増加します。長めの靴下やお腹を冷やさない服装をお勧めします。また痛み止めが必要な生徒は、いざというときに備えてかばんに入れておくことをお勧めします。また、友人同士で薬の貸し借りをしてはいけません。



寒い季節は心の健康にも気を付けて

なんとなく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ないなど、気になることはありませんか？

2月は月の初めと終わりの寒暖差が大きく、自律神経が乱れて不調を起こしやすい時期と言われています。生活リズムを整えたり、何か不安なことや心配ごとがある場合は、誰かに話をしてみましょう。好きなことをしてリラックスをすることも自分自身を守ることにつながります。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



3年生の皆さんへ

スポーツ振興センター（学校で起こったケガの医療費申請の書類）

をまだ保健室に提出していない人は早急に出してください。給付金
が受け取れなくなる可能性があります。分からないことがある人は
保健室へ聞きに来てください。

