



ほけんだより1月



令和8年1月発行
長崎南高校 保健室

2026年がスタートしました。自分の心身の声に耳を傾けながら、この1年健やかに過ごしていきましょう。

冬休み明け、皆さんの体内時計はずれていませんか？朝食をしっかり食べ、太陽の光を浴びることで、体は学校モードに切り替わります。まずは生活リズムを整え、寒さに負けない体づくりを意識して行いましょう。

また、長崎県内ではインフルエンザ等の流行は続いている。感染症予防は継続して行いましょう。

急性呼吸器感染症(ARI)に注意しましょう

Q 急性呼吸器感染症(Acute Respiratory Infection : ARI)とは？

A 急性の上気道炎(鼻炎、副鼻腔炎、中耳炎、咽頭炎)または下気道炎(気管支炎、肺炎)を指す病原体による症候群の総称です。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、RSウイルス感染症などが含まれます。

法律の改正により、令和7年4月7日から ARIが5類感染症に位置づけられ、県内では51医療機関(ARI定点)から、1週間(月～日曜)に ARIと診断された患者数が週に1回報告されています。

流行しやすい急性呼吸器感染症の発生動向の把握や未知の感染症が発生し増加し始めた場合に迅速に探知すること等を目的としています。

急性呼吸器感染症(ARI)に含まれるインフルエンザなどの感染症は、冬期に患者数が増加する傾向にあります。予防には手洗い、うがい、マスク着用、換気等の対策が有効です。

●厚生労働省 令和7年度 今冬の急性呼吸器感染症(ARI)総合対策
<https://www.mhlw.go.jp/stf/index2025.htm>

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材を取り入れよう！

湯船に ゆっくりつかる



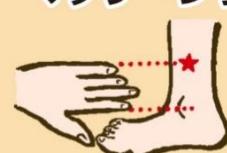
手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして 筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ！



冷えに効くツボ (三陰交や湧泉など)を マッサージする



「三陰交」



「湧泉」

低温やけどに注意～心地よい温度でも長時間使用で危険あり⚠️

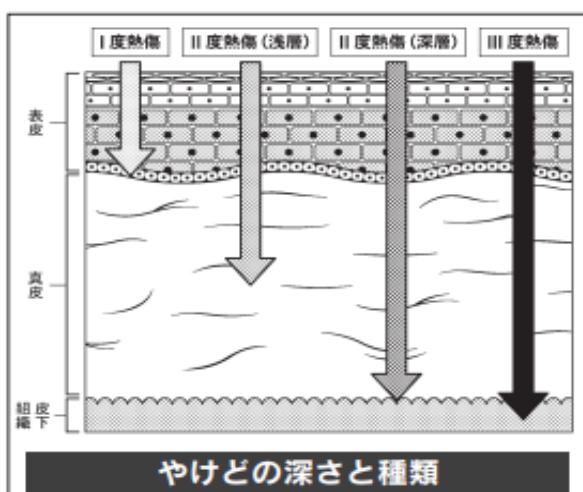
冬に使用が増えるホットカーペットや湯たんぽ、使い切りカイロなどで、長時間皮膚を温め続けてしまうと、低温やけどを起こすことがあります。

体が温まつたら、すぐに離すなどして長時間続けて使わないようにしましょう。



☆じわじわと損傷が広がる低温やけど

低温やけどは時間をかけて皮下組織まで損傷が広がります。軽度に見えますがⅡ度以上のやけどになることが多い治りづらくなります。



I 度熱傷

⇒表皮が損傷して赤くなる

II 度熱傷(浅層)

⇒真皮の浅い部分まで損傷して、水ぶくれや赤み、強い痛みを伴う。病院での治療が必要

II 度熱傷(深層)

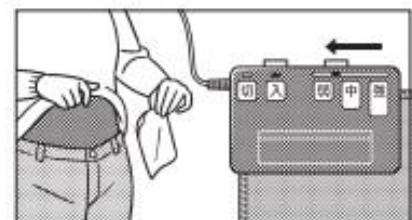
⇒真皮の深くまで損傷して、皮膚が白くなる。痛みもあり、痕を残しやすく、病院での治療が必要

III 度熱傷

⇒皮下組織まで損傷し、皮膚が壊死すると白くなったり、黒くなったりする。痛みを感じにくく、皮膚の移植手術が必要なことが多い。

☆暖房器具は長時間使わない

- ・湯たんぽは、就寝前に布団に入れて温め、眠る時には布団から出す。
- ・温まつたら、器具を体から離したり、温度を調節したりする。
- ・直接皮膚にはあてないようにする
- ・寒い時には衣服で調節する。

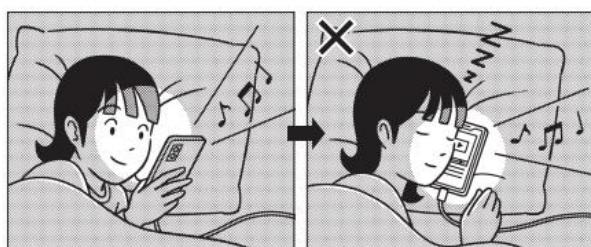


☆やけどの応急手当

- ・やけどに気づいたら、すぐに流水で 20 分ほど冷やします
- ・水ぶくれができている場合は潰さずにガーゼなどで覆い、医療機関を受診します。
- ⇒水ぶくれが破れてしまうと、皮膚のバリア機能が低下するため細菌などによる感染症を引き起こす可能性あります



☆スマートフォンによる低温やけどに注意



布団の上で、充電しながら動画を再生していると、スマートフォンの表面温度は 50 度近くに上昇します。そのまま居眠りして低温やけどを負った例が報告されています。

出典：少年写真新聞社