



令和7年12月23日
五所川原農林高等学校
保健室

長かった2学期も今日で終わり、いよいよ冬休みが始まります。冬休みにはクリスマス、大晦日、お正月と楽しいイベントがありますね。部活動やアルバイト、3年生は自動車学校への通学等で忙しい人もいます。

冬期間はインフルエンザや感染性胃腸炎などのさまざまな感染症が流行する時期でもあります。校内でのインフルエンザの流行は収束しましたが、まだまだ注意が必要です。マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症も流行しています。冬休み中も油断せず体調管理や感染症対策（換気・手洗いや消毒による手指の衛生・咳エチケット）をしっかりとし、元気に楽しく有意義に過ごしてくださいね。3学期にまた元気に会いましょう！



誘惑の多い冬休み…はっきり「NO!」と言える強い心を持とう!



★20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁じられています!

飲酒・喫煙は20歳になってから!

- ・20歳未満の飲酒は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。また、ノンアルコールビールは20歳以上の成人を対象に販売されているものですので、購入や摂取は控えましょう。
- ・タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなどのさまざまな病気のリスクにもなります。さらに、タバコの副流煙は周囲の人へも悪影響を及ぼします。
- ・水タバコ（シーシャ）はタバコと同じ扱いとなります。

★薬物は、たった1回の使用でも“乱用”になります!

たった1回の使用があなたの人生を壊してしまうことになります。絶対に手を出さないで!!

お酒・タバコ・薬物をすすめられても
きっぱり「NO!」と断る勇気を持とう!



★夜間の外出は控えましょう

危険なのはもちろん、高校生は21時以降は深夜徘徊として警察の「補導」の対象となります。

★SNSの使い方也要注意!!

SNSで犯罪や事件に巻き込まれている子どもは増加しています。また、友人同士のSNSのトラブルも増加しています。**場合によっては罪に問われる可能性もあります。**あなたの使い方は大丈夫ですか? よく考えて使おう!!

保健室からの
おねがい

長い休みを活用して、必要な治療や検査を受けましょう!

- ・まだむし歯の治療に行っていない人は、家の人と相談して治療を始めましょう。
- ・授業中に黒板の字が見えづらと感じる人は、眼科を受診しましょう。眼鏡・コンタクトレンズを使用している見えづらい人は、レンズの更新について相談しましょう。

感染症注意報

自分も
まわりも

健康に 過ぐすための 10のアクション



ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつたりしてくれます。



ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



感染経路別 冬に気をつけたら 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

☒ 新型コロナウイルス感染症
☒ インフルエンザ
☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



《 2年生のみなさんへ 》

2年生は冬休みが明けるとすぐに修学旅行があります。体調管理をしっかりとしましょう！

通院中の病気・ケガがある人は、冬休み中に主治医の診察を受けておきましょう。

