



令和7年12月  
松川中学校  
保健室

今年も残すところあと1ヶ月となりました。

2025年の干支は“きのとみ（乙巳）”。乙は成長や拡大を意味し、巳は豊穰や金運を示しています。この年は頑張りが達成しやすい、努力が実りやすい年とも言われているそうです。今、まだまだ頑張っている途中の人はその頑張りが来年再来年へと繋がっていくとも考えられますね！

みなさんの2025年はいかがでしたか？



## 冬の体調管理

毎日寒いですね。朝、布団から出るのもツライ季節です。冬の時期、みなさんは元気に過ごしていますか？

「集中力が続かない」「気分が沈んでしまう」など…

思い当たる！と思った人はいませんか？

日照時間が減り、気温も下がるこの時期は体だけでなく、心も落ち込みやすくなると言われています。

頑張り過ぎないことも大事です。温かい飲み物でも飲んで一息つきましょう。寒い朝や夜寝る前のホットドリンクは心も体も温まるのでオススメです。



### 服装、どうしてる？



制服の下、ジャージの下には何を着ていますか？  
ちゃんと温かい格好をしていますか？

冷えは首からやってきます。「首」「手首」「足首」、しっかり守っていますか？

短いソックスをはいている人はいませんか？ワイシャツの首元を開けている人はいませんか？寒いのを我慢してスカートをはいている人はいませんか？中学校ではスラックスも許可されています。長野の冬は寒いですから、自分でよく考え、（規則の範囲内で）暖かい格好をしましょう。寒い日は登下校中の防寒着も忘れずに。



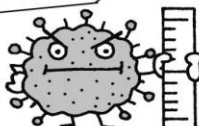
# 注意

長袖長ズボンジャージを借りに来る人が多すぎます！持ってくるのを忘れてしまったと言う人には基本的には貸しません。家の人に任せきりにせず、“自分で”準備をしっかりとってきてください。緊急時にのみ貸し出します。

今年度はインフルエンザの流行が例年に比べて早いです！熱が高くないから…、一度感染しているから…、と安心してしていると罹患しているということがあります。インフルエンザとは何なのかを知り、感染しない、させないことを考えて行動しましょう。

# インフルエンザウィルスって、どんなやつ？

## 大きさ



インフルエンザ  
ウィルス… $0.1\mu\text{m}$   
マイクロメートル  
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの  
しぶき… $5\mu\text{m}$   
マイクロメートル



花粉…  
 $20\sim 30\mu\text{m}$   
マイクロメートル

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ ぐらい。

インフルエンザウィルス  
が1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶき  
は、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボール  
ぐらいの大きさです。

## 人体への侵入ルート



### 飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い  
込まれたウィルスは、  
鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

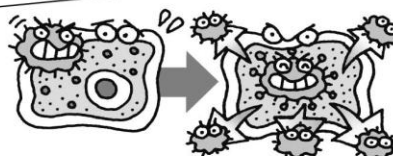


## 発症



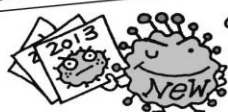
発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

## 生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、  
自分の遺伝子をコピーして細胞を乗  
っ取り、仲間を増やしていく。

## 強み



毎年少しずつモデルチェンジする  
ので、免疫細胞に覚えられにくい。

## 苦手なもの



●うがい・手洗い



●ワクチン※

※ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、  
免疫力を高めた体

