



# ほけんだより1月



広島市立沼田高等学校 保健室

あけまして  
おめでとう  
ございます



2026年もよろしくお願いします！

冬休み中、体調を崩したりはしませんでしたか？  
ここ最近の朝の気温は1～3度ほど。しっかりと防  
寒対策をしつつ、気持ちを学校モードに切り替えて  
いきましょう！休みの間、部活動等で怪我をして病  
院にかかった場合は、保健室に連絡をください。

## ノロウイルスに注意！



### ノロウイルスとは？

- ★ 特に冬期に流行が見られる、強い感染力を持ったウイルスです。
- ★ 潜伏期間は1～2日で、嘔吐・吐き気・下痢・腹痛が主な症状です。
- ★ ほとんどが手指・食品などを介し、経口で感染します。感染した人のふん便やおう吐物、ドアノブなど手が触れる機会が多いもの、空気中のホコリや飛沫などにもウイルスが付着し、多様な経路で感染します。

### 予防方法は？



**手洗いで徹底予防！**



見えないけれど…

手にはウイルスが付いていると思っていい！



**マスクで侵入阻止！**



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり  
空気中にもただよっていると思っていい！

⚠ 集団の中で吐かない！



がまんしきれぬ吐き気ではありません！  
少しでも早く保健室やトイレへGO！

⚠ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。  
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

## 低温やけど

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、長時間皮膚を温めてしまうと、低温やけどを起こすことがあります。



### 低温やけどの特徴

- 一般的な高温のやけどと違い、低温で心地よい温度であるために危険を感じられず、気づかないうちにやけどを起こす。
- 皮膚の深いところまで損傷が広がることが多く、重症化しやすい。
- 進行が遅く、最初は軽いやけどに見えても、後日悪化することがある。

### 予防のポイント



- 長時間使用しない。
- 直接肌にあてない。
- カイロ・湯たんぽを就寝時に使用しない(スマホでも低温やけどを起こすことがある)。

### 応急処置



- すぐに流水で20分ほど冷やす。
- 水ぶくれはつぶさないよう清潔なガーゼで覆い、受診する。

# 下着の保温効果

暖かい服装で身体を冷やさないようにすることは、寒い時期の体調管理でとても大切です。皆さんも、暖かい上着やマフラー・手袋などを使って、毎日対策をしていると思います。実は下着(インナー)も、身体の保温のために重要であることを知っていましたか？ぜひ下着を活用して、保温対策をしてみましょう！

## 保温のポイントは「空気の層」

なぜ下着を着ることが保温に役立つのでしょうか？下着を着ることで、身体と服、服と服の間に空気の層が作られます。空気は熱伝導率が低いため、そこに熱が蓄えられ、断熱材のような効果を発揮します。

冬の心強い味方である  
ダウンコートも、同様に空気を  
多く含むため、暖かいのです。



## どんな下着を選ぶ？

下着は肌に直接触れるものなので、素材が肌に合わないとい肌荒れを起こしてしまいます。肌触りが良い素材を選びましょう。綿・シルクなどの自然素材は、さらりとした肌触りで吸水性に優れています。

汗をかきやすい人は、下着に吸放湿性のある素材を選ぶとよいでしょう。汗をかいてもすぐに吸収し、乾かしてくれます。素材は綿やシルクなどのほか、吸湿性に優れたタイプ、体などから出る水分を吸収して、生地自らが熱を生み出す吸湿発熱機能を持った新素材なども市販されています。

また、身体の冷えやすい人や冷えでお腹を壊しやすい人におすすめなのは、腹巻やオーバーパンツです。

身体の血液は重力のために約70%が下半身に集中しており、冷え性の改善には下半身を温めることが重要です。快適に過ごせるように、自分に合った下着を考えて選びましょう。

