

保健だより

2025年11月21日 中茶安別小中学校保健室

みんな氣をつけて…！！

11月ももう真ん中です！

もう少しで冬休み、クリスマス、お正月と大きなイベントがありますね！ワクワクしてきますね！

どのイベントも楽しむために、カゼやインフルエンザなどに、十分に氣をつけて生活していきましょう～！

☆ インフルエンザに氣をつけて！ ☆

北海道、釧路、標茶でインフルエンザがだんだんとふえてきています！

インフルエンザにならないように、一緒に勉強していきましょう～！

	インフルエンザ
発症の早さ	急激に発症する
主な症状	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	38℃を超える
悪寒、倦怠感	強く、全身で生じる

インフルエンザは、実は、A型とB型の2種類があります。そのため、予防接種をしてもかかってしまうことや、1年に2回かかってしまうことがあります。「注射したから！」「もうインフルになったから！」と思わず、注意していきましょう！



感染症の感染ルート

インフルエンザなどは、せきやくしゃみで出る「つば」などから移ることが多いです。

予防には、「手洗いうがい」「マスク」がベストです！

☆ インフルエンザ対策豆知識 ☆

手洗いは「10秒×2回」が良いかも？！

これからの季節、つめたい水で手を洗うのは大変…。そこで、おすすめが、「石けんで10秒洗って、10秒で流す！」を2回する方法です。1回目で手の汚れが落ちて、2回目でウイルスが落ちやすくなるといわれているので、ぜひやってみてください。



めざせ湿度40%以上！

空気のなかのウイルスは、湿度が40%以上になると、長生きすることができにくくなります。学校でも、おうちでも、加湿器やぬれタオルで、湿度40%以上を目指していきましょう。



マスクは「鼻のすきま」が命取り

カゼなどの予防にマスクをつけることは、とてもGOODです！でも、「鼻が出ている」「マスクと鼻のすきまが大きい」とウイルスを防ぐことができないので要注意しましょう！



☆ 朝ごはんを大切に ☆

だんだんと冬が本気をだしてきています…！これからは寒くなります…あたたかい服装で寒さ対策をすることも大切ですが、朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーチャージも忘れずに！

朝にとってほしい栄養素

からだのうごき
エネルギー！

体温を上げて、寝起きの体の電源をオン！

体を元気にするために必要不可欠！

しょうがくちゅうがくねん ふつうも
小学中学年で普通盛り
(150g)のお茶碗1杯が理想です！

なっとう
納豆1パックを
食べるとGOOD！

やさしい
野菜、くだものがあると最高です！
ミニトマトなどがおすすめ！

