

ほけんだより



令和8年1月13日 豊島区立西巣鴨中学校



みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。先週は2日間登校した次の日から3連休でしたので、またお休みモードにもどってしまった人がいるのではないのでしょうか。徐々に学校生活のリズムに慣らしていきましょう。

1月の保健目標 感染症を予防しよう

今は年間で一番気温が低くなる時期です。寒さで私達の体力が落ち（免疫力も下がりがちに）、空気が乾燥しているのでウイルスは増えやすく、かぜやインフルエンザが本格的に流行り始めます。

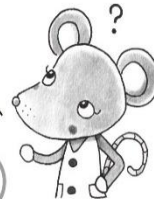


風邪ってなに？

ウイルスなどのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって個人差もあるよ



風邪を知って /
うまく防ごう！
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出るおせに汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものをおすすめ

風邪の予防法はあるの？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

馬うまく休やすもう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする
しんこきゅう
 心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする
しゅてっち
 疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかく
かお
 リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む
の
 温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう



本校は昨年10月下旬からインフルエンザ A 型の流行が始まり、3クラス学級閉鎖をしました。2学期の終わり頃、本校ではインフルエンザの感染者がいなくなりましたが、その頃区内の中学校ではインフルエンザ B 型の罹患者が始まっています。本校は、現在 B 型流行の兆しがあります。

【インフルエンザ B 型の特徴】

- A 型ほど高熱や全身症状が強く出ない場合がある。
- 腹痛や下痢といった腹部症状がみられることがある
- A 型の流行が落ち着いた冬の後半に流行することが多い。



引き続き、手洗い・うがい・消毒・換気の励行と、十分な睡眠をとって疲れをためないようにしましょう。



































インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます
2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから2日経っていること

0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
 発症 (発熱)	 解熱	 1 日目	 2 日目			 登校OK		
		 解熱	 1 日目	 2 日目		 登校OK		
			 解熱	 1 日目	 2 日目	 登校OK		
				 解熱	 1 日目	 2 日目	 登校OK	
					 解熱	 1 日目	 2 日目	 登校OK