

ほけんだより 12月

2025年12月1日

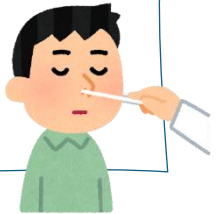
小川南中保健室 発行

例年より早くインフルエンザの流行が拡大しています。本校でも、すでに学級閉鎖や学年閉鎖を行いました。インフルエンザの流行はまだまだ続く見込みとされています。手洗い・うがい、マスク着用、換気など、すぐにできる感染対策を確実に行いましょう。不規則な生活習慣は、免疫力を低下させ、感染症にかかるリスクを高めます。バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠で、感染症に負けない体をつくりましょう。

インフルエンザ 感染状況

11月28日現在までにインフルエンザ A に感染した合計人数です。

1年生	18名
2年生	15名
3年生	5名



12月の保健安全目標

・冬の健康に気を付けよう ・事故災害から身を守ろう

インフルエンザ予防接種(フルミスト)について

2024年から、注射をせず鼻にスプレーするタイプのインフルエンザワクチンが開始されました。本校でも接種する生徒をみかけるようになりました。

特 徴

- ・2歳以上19歳未満が対象
- ・注射による痛みがない。
- ・1回の接種で済む。
- ・注射型では不活化ワクチン（感染力や毒性をなくしたもの）を使うのに対し、生ワクチン（感染力や毒性を弱めた生きているウイルス）を使う。
- ・効果が長く続くとされている。
- ・副反応がやすい。30～40%の人に、咳や鼻水などのかぜ症状が出ることもある。



寒くなり、カイロを使っている人を見かけるようになりました。下記のような使い方をすると**低温やけど**の恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

カイロの 使い方に注意



✗ 貼ったまま寝ない



✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら
体から離す

免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高めます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |



0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう!

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。