



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

・冬の健康に気をつけよう ・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。
- 副反応がでやすい。30~40%の人に、咳や鼻水などのかぜ症状が出ることがある。



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!

風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- 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良いでしょう！

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ていきましょう。