

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2019年12月9日

12月保健努力目標
☆冬を元気に過ごそう

12月に入り、風が冷たくなってきました。市内の小学校では学級閉鎖が出ています。南中学校では、インフルエンザは出ていませんが、のどの痛みと頭痛を訴える人が多く、高い熱を出している人もいます。冬の寒さはここからが本番。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、寒さに負けず、残りの2学期を元気で過ごして下さい。

マスクを常に予備も含めて2枚！！

カバンの前ポケットに

入れておきましょう。

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編

毎日の生活で
できているかな？

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ② 栄養バランスよく3食を食べている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない) |
| ③ 夜ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない) |
| ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う | (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない) |
| ⑤ 流行時の外出は避けている | (a. いつも b. 時々 c. 避けない) |
| ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑧ 流行時の人混みではマスクをする | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑨ 体を冷やさないようにしている | (a. いつも b. 時々 c. してない) |
| ⑩ 毎年予防接種を受けている | (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない) |

採点は
a...5点
b...3点
c...0点

合計

50点



知識編

どれくらい
知っているかな？

ひらがな、数字
カタカナが入るよ

- 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- インフルエンザが苦手な は、50～60%です
- インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3～7日間は、鼻や口から を出しています
- インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 です

正解は
1問5点

合計

50点



カゼ、
ひいたかも

と思ったときは

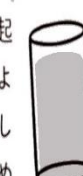
休養

ゆっくり休むのが一番
の薬です。体がもっている
病原菌と戦う力や回復
する力を高め
てあげま
しょう。



水分

脱水を起
こさないよ
うに、少し
ずつこまめ
に水分補給をしましょ
う。発熱、嘔吐、下痢
があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときには
ゼリーなど食べやすい
もの、胃が弱っている
ときはおかゆや柔らか
く煮たうど
んなどがお
すすめです。



急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

習慣編と
知識編の

合計点は

100点



100～81点

この調子！

インフルエンザウイルスはあなたに近づきたく
ないかも。このままいい習慣を続けよう。

80～61点

あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。
できてないことは？ 知らなかったことは？

60～31点

予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかった！」なんて
ことがあるかも。弱点克服に努めよう！

30～0点

すごく心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフ
ルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

インフルエンザの出席停止期間は「発症から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

登校に関しては医師の指示に従って下さい。登校される際は、「出席停止解除証明書」を持参して下さい。(出席停止解除証明書は、学校のホームページからもダウンロードできます。)