



令和7年2月5日発行
船浦中学校
保健室

北風が冷たく、体の末端から冷え込む季節となりました。乾燥する季節はウイルスが好む季節でもあります。本校でも鼻水や咳などの症状が見られる生徒、感染対策でマスクを着用している生徒が増えています。

寒いと体も縮こまって筋肉もガチガチになってしまいがち。気がついたら伸びをしたりストレッチをして筋肉を緩め体に酸素を送ってあげましょう。そして大きな深呼吸も忘れずに！受験目の3年生は特に、自分を追い込みすぎず、ほどよくリラックスする（深呼吸や散歩、湯船に浸かるなど）方法も意識して取り入れてみてくださいね♪

☆今月の保健目標☆
心の健康を考えよう

ありがとうは
魔法のことば

免疫カアップ！
笑って体も心も元気

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに！
笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

□元を
ティッシュや
腕などで覆う

マスクを
つける

みんないるのは…

ドアノブ

つり革

手すり

便座

トイレの水洗レバー

蛇口

タッチパネル



たくさんの方が
されるものだよ

さわった後は
石けんで手を洗い、
ウイルスを落としましょう



授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれます。

【裏面もあります】

インフルエンザ博士 に聞いてみよう!



1 インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないくらいと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。

インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

1

ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。



2

約20分で細胞の中まで侵入します。



4

こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。



3

その後は「どんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。」



予防方法は?

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。