保健だより

令和元年 12月 23日
四谷中学校　保健室

今年も残すところあとわずか。どのような一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、もう一歩だったことも、その目標に向かって頑張った時間はかけがえのないものです。みなさんをきっと成長させてくれたことでしょう。

段々と寒さも厳しくなっていきます。せっかくの冬休みを「寝込んで台無し」にしないように、規則正しい毎日で感染症に十分注意をしてください。

自分で決めよう

朝は ______ 時に起きる

夜は ______ 時に寝る

______ をがんばる

有意義な冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で有意義に過ごせるよう、健康には気をつけて！

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ

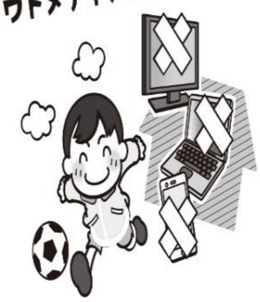
ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように

や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日（まいにち）
食（た）べよう

す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう

み みんな元気な顔で
3 学期に
会いましょう

冬休み アウトメディアにチャレンジ



自由な時間がたくさんの冬休み でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒にNO

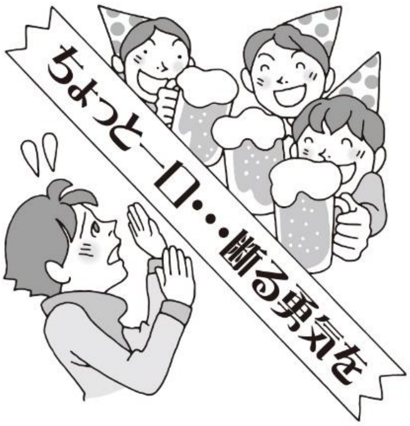
未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

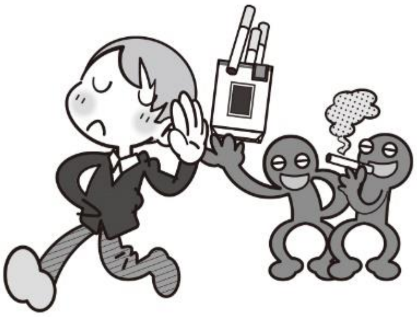
タバコにNO

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら？

はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。


ちょっと一口…断る勇気を



きりとり

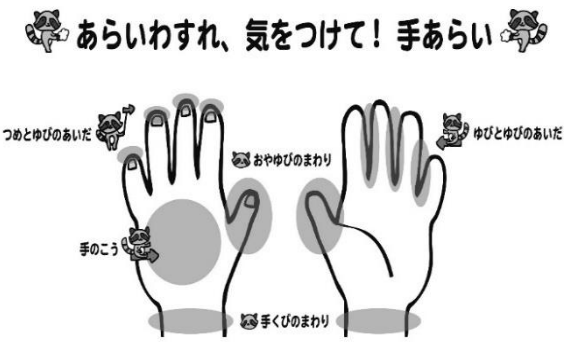
ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）　　新宿区立四谷中学校

年　　組 ____________________　　（保健だより掲載時の名前の公表について　可 ・ 不可）

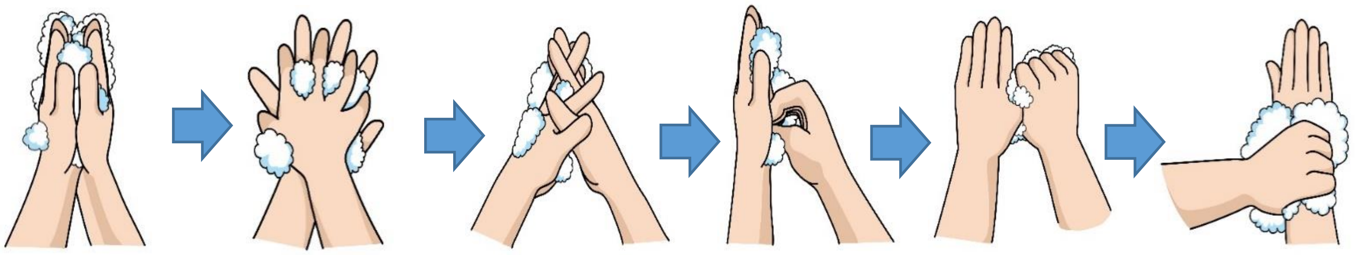
手洗いキャンペーンを実施しました

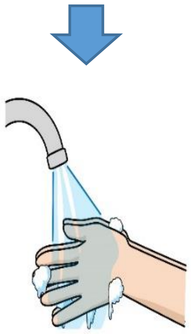
風邪やインフルエンザ、ノロウィルスの話題が出る時期ですが、様々な感染症の予防には、毎日のこまめな うがい ・ 手洗い が私たちにできる予防方法です。

みなさんが洗ったつもりになっている手洗いが、どれ位正しいか、実験しました。普段の自分の手洗いをブラックライトで見た時はどうでしたか？かなり多くの生徒が、爪の周りや指の間に白く光った部分がありましたね。普段の手洗い方法では、汚れがきちんと落ちていないことを実感できたでしょうか？今後は、正しい手洗い方法を続けていってください。



忘れないでね！正しい手洗い方法





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ことは？

❶朝ごはんを食べている　（a.毎日　b.時々　c.食べない）
❷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）
❸夜ぐっすり眠っている　（a.毎日　b.時々　c.眠れない）
❹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）
❺流行時の外出は避けている　（a.いつも　b.時々　c.避けない）
❻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）
❼一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）
❽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）
❾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）
❿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	合計
a…5点 b…3点 c…0点	／50点

知識編

どれくらい知ってるかな？

ひらがな、数字
カタカナが入るよ

❶石けんと流水の□□□□は、インフルエンザ予防の基本です
❷十分な睡眠とバランスのいい栄養で、□□□□力が高まります
❸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
❹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
❺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
❻線毛は部屋が□□□□すると、動きが鈍くなります
❼インフルエンザが苦手な□□□は、50～60％です
❽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
❾インフルエンザはせきや□□□□から飛沫感染します
❿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	合計
１問５点	／50点

こたえ：❶てあらい ❷めんえき ❸かお ❹38 ❺のど ❻かんそう ❼しつど ❽ウイルス ❾くしゃみ ❿ミリ

カゼとインフルエンザ どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

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「かかっちゃった！」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。