



保健通信 12月



No.8

2025.12.2(火)

白井市立白井中学校

養護教諭

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。先週は「インフルエンザ」と診断され出席停止となる生徒が多くいました。(今季のインフルエンザ感染者は累計で 20 名) 感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつもの対策をいつも以上に念入りに!!

免疫力チェック!



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。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 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

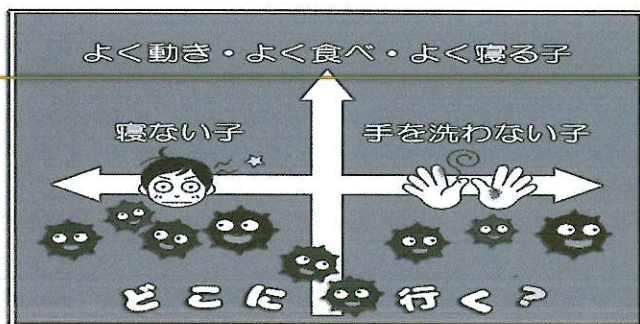
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう!

3~6個

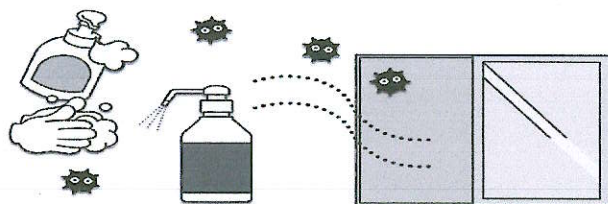
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

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。



手洗い・換気の徹底



ココロとカラダ 自分で守る!

自分の命だけ、自分だけの命じゃない。
関わってきた人みんなに守られてきた、みんなの命。



まきこまれないでね!



🌲 もうすぐ冬休み...

◇ 風邪や感染症に十分気をつけ、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう ◇

