

ほけんだよい



立花中学校
保健室

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。それぞれ一人ひとりが新しい願いや目標を持ち、心新たに新年を迎えられたのではと思います。その願いを叶えるためにも、一日一日を大切に過ごし、インフルエンザにかからぬよう健康に気をつけて、今年も元気に笑顔でがんばりましょう。

～風邪とインフルエンザの違い～

	風邪	インフルエンザ
発症する時期	1年を通して	主に11月～3月
発熱	微熱(37～38℃)	高熱(38℃以上)
進行具合	ゆっくりと症状 <small>しょうじょう</small> が進む	急激に症状 <small>しょうじょう</small> が重くなる
主な症状 (発熱以外)	のど 喉の痛み・ <small>はなみず</small> 鼻水・ <small>はなづ</small> 鼻詰まり	かぜ 風邪の症状に加え筋肉痛
原因ウイルス	コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス

3学期も、引き続き
毎朝の健康観察に
ご協力をお願いします

家族みんなで、朝の健康観察を!



あなたの
風邪のひきやすさ度は?

- 睡眠不足だと思う。
 - 好き嫌いが多い方である。
 - 冷たい飲み物をよく飲む。
 - 人混みの中へ行くことが多い。
 - 手洗い・うがいを忘れがちになる。
 - 湯船につからないことがある。
- ↑当てはまる項目が多いほど、風邪をひきやすい状態だといえます。
1つずつ改善していきましょう!



カルタでクイズ

か
ぜ
の
を
当
て
は
め
て
み
よ
う
!

体力を
つけよう

く寝て

手洗いで
風邪予防

がい

ウイルスを
追い出そう

んきで

マスクで
守ろう

どを

のポイントは
首と手首

うかん

気合も大事

ったい

危ない!! 冬のケガ

- ポケットから手を出して!!
転んだとき、真っ先に助けてくれるのは、あなたの両手です。
- 寒くても前をよく見て!!
背中を丸めていると、危ないだけでなく首や肩もこりますよ。
- 低温やけどに注意!!
カイロや家でのホットカーペットの使い方には気をつけましょう。



～これらは慌てていると、さらに危険です! 時間にゆとりを持って行動することも大切です～