

ほけんだより

令和7年12月4日

# げんきだま



NO.13

八郎潟小学校・中学校 保健室

11月のインフルエンザの流行が、ようやく落ち着いてきました。今日現在、インフルエンザの罹患者は小学校、中学校ともに0名です。でも、近隣の小中学校では、学級閉鎖を行っているところもあり、まだまだ油断は禁物です。また、インフルエンザ以外の新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎などにも注意が必要です。最近の傾向として、感染症の診断はつかないけれど高熱が続き、肺炎を併発して入院するケースも多くなっているようです。

## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

### ノロウイルス



感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1~2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

### 新型コロナウイルス



風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

# いつも通りの対策をいつも以上に念入りに！！！

てあら  
手洗い

マスク

かんき  
換気

規則正しい生活

## 風邪に負けないカラダをつくろう

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。

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良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。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。

□ ストレスを感じている  
□ あまり運動をしない  
□ 体温が36.5度以下  
□ 最近あまり笑っていない  
□ 入浴はシャワーのみ  
□ 食欲がない  
□ 野菜をあまり食べない  
□ 寝不足が続いている  
□ 風邪を引きやすい  
□ あまり外出したくない



おめでとう

令和7年度 健康生活推進顕彰児童生徒

小6年 ○○○○さん ○○○○さん

中3年 ○○○○さん ○○○○さん

今年度の健康生活推進顕彰児童生徒に、本校から4名が選ばされました。これは、男鹿潟上南秋

学校保健会の「健康生活を向上させるために努力している児童生徒を顕彰し、広く健康意識の高揚

を図ること」を目的として毎年実施されている事業です。各学校から小学校6年生と中学校3年生

の児童生徒が選ばれます。

4名には表彰状と記念品が贈られました。