

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



#### 特徴

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



#### 特徴

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



#### 特徴

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

めん えきりよく  
免疫力チェック！



まも  
守ってくれます。自分の免疫力が  
たか  
高いかチェックしてみましょう。

か ぜ ま  
風邪に負けないカラダをつくろう



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

0～2個

ふ だん けんこう い しき  
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

めん えき たも  
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

せい かつ しゅう かん みだ  
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。



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

こんねんと けんこうせいかつすいしんけんしょうじどうせいと ほんこう めい えら  
今年度の健康生活推進顕彰児童生徒に、本校から4名が選ばれました。これは、男鹿湯上南秋

がっこうほけんかい けんこうせいかつ こうじょう どりよく しどうせいと けんしょう ひろ けんこういしき こうよう  
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

はか もくてき まいとしじっし じぎょう かくがっこう しょうがっこう ねんせい ちゅうがっこう ねんせい  
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

しどうせいと えら  
の児童生徒が選ばれます。

めい ひょうしょうじょう きねんひん おく  
4名には表彰状と記念品が贈られました。