ほけんだより

令和８年 10 月 13 日
小樽市立菁園中学校
保健室

インフルエンザが全国的に流行中です！

インフルエンザの症状

３８度以上の高熱　喉の痛み　関節痛　倦怠感　寒気



そのほかにも・・・鼻水や咳、吐き気など

インフルエンザの感染経路



接触（せっしょく）感染

（ドアノブなど共用部分）



飛沫（ひまつ）感染

（咳・くしゃみ）

予防法

- 規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力を高める
- こまめな手洗いとうがい
- 定期的な部屋の換気
- 加湿をする
- マスクの着用



【インフルエンザの出席停止期間】（発症日の翌日を１日目とします）

発症してから5日を経過、かつ、解熱してから3日を経過するまで。

インフルエンザによる異常行動に注意

詳しい原因はわかっていませんが、インフルエンザにかかった子どもが突然走り出したり、ベランダから飛び降りようとする事例が報告されています。



【対策】

- 玄関や部屋の窓のカギを必ず閉める
- ベランダに面していない部屋で寝かせる
- 一戸建ての場合、できるかぎり１階に寝かせる　など

正しい手洗い、できていますか？

今月の保健室前の掲示物は、
「手洗い」についてです。
手洗いチェッカーで、普段の手洗いでどのくらい汚れを落とせているかぜひ確認してみてくださいね。



保護者の皆さまへ

いつも学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。発熱、のどの痛みなどの風邪症状がある場合には、病院の受診をお願いいたします。受診の結果についても、学校にご連絡ください。（０１３４－２３－９２７２）



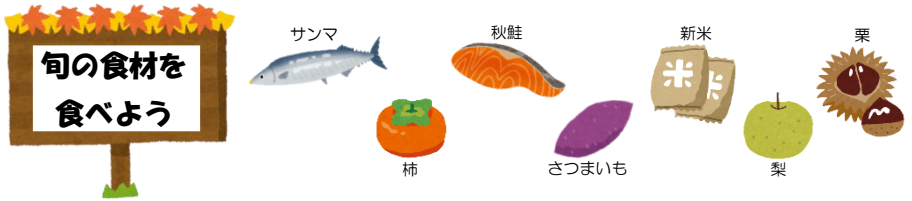
裏面もあります

食欲の秋！栄養バランスを考えてごはんを食べよう

成長期の皆さんに欠かせないのが、「栄養」です。骨や筋肉、脳が大きく発達する時期でもあり、毎日の食事は将来の健康な体づくりの土台になります。

この５つを１日の中でバランスよくとりましょう！

主食	主菜	副菜	果物	乳製品
ご飯・パン・麺類	肉・魚・卵 など	野菜・きのこ・イモ・海藻類 など	リンゴ・イチゴ・みかん など	牛乳・チーズ・ヨーグルト など
体のエネルギー源になる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	ビタミンＣやミネラルで健康維持	カルシウムで骨を丈夫に保つ



ついつい食べすぎちゃう・・・

１日に食べていいお菓子の量の目安は？



２００キロカロリー以内で
片手のひらに乗る量　が目安です

和菓子など重さのあるものは、
OK サインをつくり、その輪におさまる範囲で！



朝ごはんで３つのスイッチをオン

体のスイッチ



睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給でき、午前中に元気に活動するためのカになります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べて、うんちを出しましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は・・・



ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
食べやすいものから始める	主食をプラス	おかずをプラス	さらにもう一品
最初は、汁物やヨーグルトなど食べやすいものから始めましょう。	おかゆ・ごはん・パンなど、主食を少しずつ取り入れてみましょう。	たんぱく質や野菜などおかずをプラスしましょう。	フルーツ・ヨーグルトなどを取り入れてさらにもう一品。



まずは「食べること」に慣れることが大切です