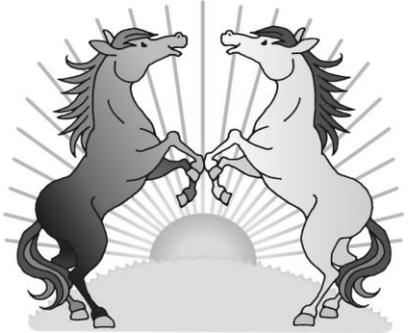


# ほけんだより



千葉市立轟町中学校 保健室  
令和8年1月号

明けましておめでとうございます！皆さん、気持ちよく新年を迎えられましたか？轟町中ではこの冬、インフルエンザなどの感染症の大きな流行は無く、学級閉鎖も無く過ごすことができています。皆さんの感染症予防意識が高い結果です。これから3年生は受験、2年生は自然教室がありますので、引き続き体調管理をしっかりして、1年のスタートを元気に過ごしてください。



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。  
でも平熱によって個人差もあるよ



風邪を知って /

うまく防ごう！

うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものがおすすめ



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

# インフルエンザ

いつから  
登校できるの？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

解熱してから  
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目		登校OK		
			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK

インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎や新型コロナウイルス感染症などの感染する（他の人にうつる）病気は、医師の指示や体調によって学校を休む期間が決まっています。登校の際には「療養報告書（千葉県版 2025. 10月～）」をご家庭で記入し、学校に提出してください。療養報告書は学校や市のホームページからダウンロードできます。

## 朝型に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



### ！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下  
げ、体調を崩すリス  
クを高めます。

### ！ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま  
す。睡眠時間が短いと、折角勉  
強しても忘れてしまうかも。

### ！ 集中力ダウン

夜更かした翌日は、ぼ  
ーっとしたり、居眠りし  
たりしやすくなります。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、  
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の  
生活リズムに整えていきましょう。



## うま 馬く 休もう



深呼吸をする

心が落ち着き、集中力が回復！

ストレッチをする

血行が良くなって頭スッキリ！

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和の効果あり！

飲み物を飲む

リラックスや気分をスッキリさせたい時に！