ほけんだより 11月

札幌市立上野幌中学校
第9号
令和8年11月13日（金）

今回の保健だよりは、「風邪をひいた時の対応」と「感染症予防」についてです。11月に入ると同時に、気温は急降下し、雪も降り始めました。秋を感じる間もなく一気に冬が訪れたような天候で、風邪をひく人も増えています。「風邪はひき始めが肝心」といいます。風邪気味の時は、無理をせず、体を休めてあげてください。また、今週に入って、新型コロナウイルス感染症の罹患者が増えてきています。インフルエンザも依然として流行していますし、「感染しない・させない」ための行動、間違い探しを通して一緒に考えてみましょう。

風邪をひいちゃった!

早くなおるすごし方○×クイズ

① 風邪をひいたときは、薬を飲んでいつも通りに過ごす。○か×か。



答え：×（ばつ）です。
体の中で風邪と戦う免疫は、ゆっくり休んでいるときによく働きます。薬は免疫の手助けをするだけで、風邪を治すのは皆さんの体の力なのです。

② たくさん水分補給をする。○か×か。



答え：○（まる）です。
熱があるときは体の水分が失われやすくなっています。水分補給は水がベストです。体に吸収されやすいように、こまめに飲むのがコツです。

③ 油っこいものを食べる。○か×か。



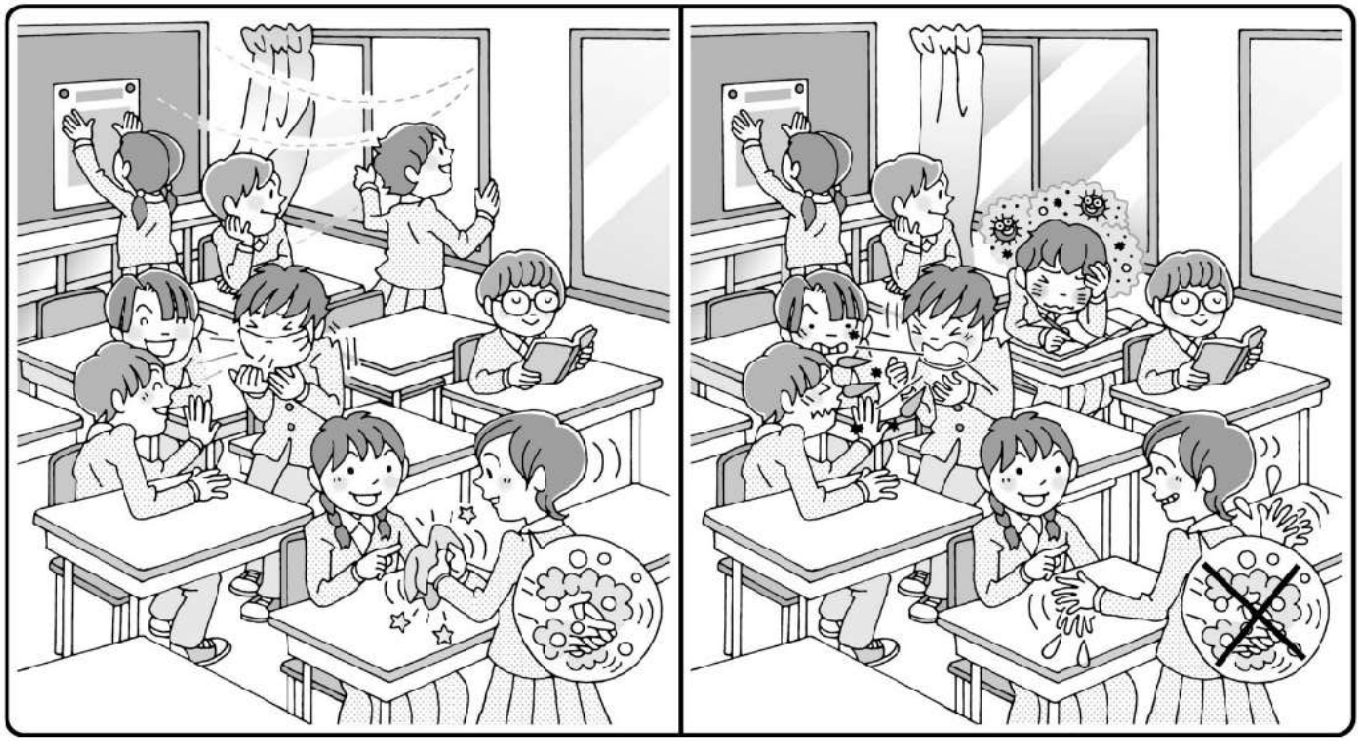


答え：×（ばつ）です。
油っこいものは消化が大変で、風邪と戦うためのエネルギーが免疫ではなく胃で使われてしまいます。おかゆや果物などを少しずつ食べるのが良いでしょう。

まちがい探し

感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が3人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

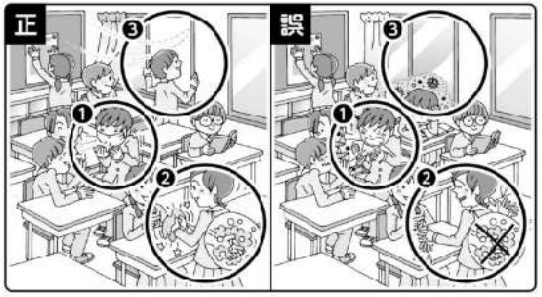
教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

こたえ

❶マスクをつけると約70％の飛沫を抑えられます。

❷トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



読めるかな？

漢字クイズ

湯湯婆

【答え】ゆたんぽ

中国から伝わったもので、湯を入れる「湯婆」（容器）が由来です。使う時は布に包み、冷えている部位にあてたり、寝る前に布団の中に入れて温めたりしましょう。

