

ほけんだより 2月

2026年2月5日
札幌市立西野中学校
保健室
第9号

2026年が始まり、あっという間に1か月が経ちました。この冬は雪が多く、休校にもなりましたね。今週末はまたぐんと気温が下がり冷え込むようです。来週には3年生の私立入試、1・2年生の定期テストも控えています。温かい服装を心がけ、感染症予防もしっかりと行いながら過ごしていきましょう！

！感染症注意！

札幌市では現在、**溶連菌の警報**が出ており、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎も流行傾向にあるようです。**インフルエンザはB型が流行している**ようで、西野中でも複数の報告を聞いています。近隣の学校でも学級閉鎖が出ているようなので、注意してください。

注意

インフルエンザやコロナなどの感染症は、**病院で診断を受けないと出席停止とできません**。早めに治療を受けるためにも、発熱した場合は病院受診をご検討ください。また、受診して風邪以外の診断が出た場合は学校にご一報いただくと助かります。



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動きが活発になるんだよ



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。リラックステきてよく休めるし、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



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



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の？

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ババコルに過ごそう！

まずはしっかりと食べて、しっかりと寝て、規則正しい生活を送りましょう♪