

保健だより



港南中・保健室

R2. 1. 24

インフルエンザ注意報!

愛媛県全体
中予保健所
港南中学校

3学期がスタートして、2週間たちました。

3年生は、受験に向けて、1・2年生も勉強や部活動などで、自分の目標に向かって頑張っていると思います。そんなこの時期、今年もインフルエンザが猛威を振るい始めました。今は、インフルエンザA型が流行しているようです。A型は、頭痛、寒気とともに急に高い熱が出るのが特徴です。

インフルエンザは、普通のかぜとは違います。重症化すると、けいれんや意識障害などをおこすインフルエンザ脳症を引き起こすこともあります。かからないための予防対策を行うとともに、不調を感じたら、早めの受診をお願いします。

インフル
エンザ

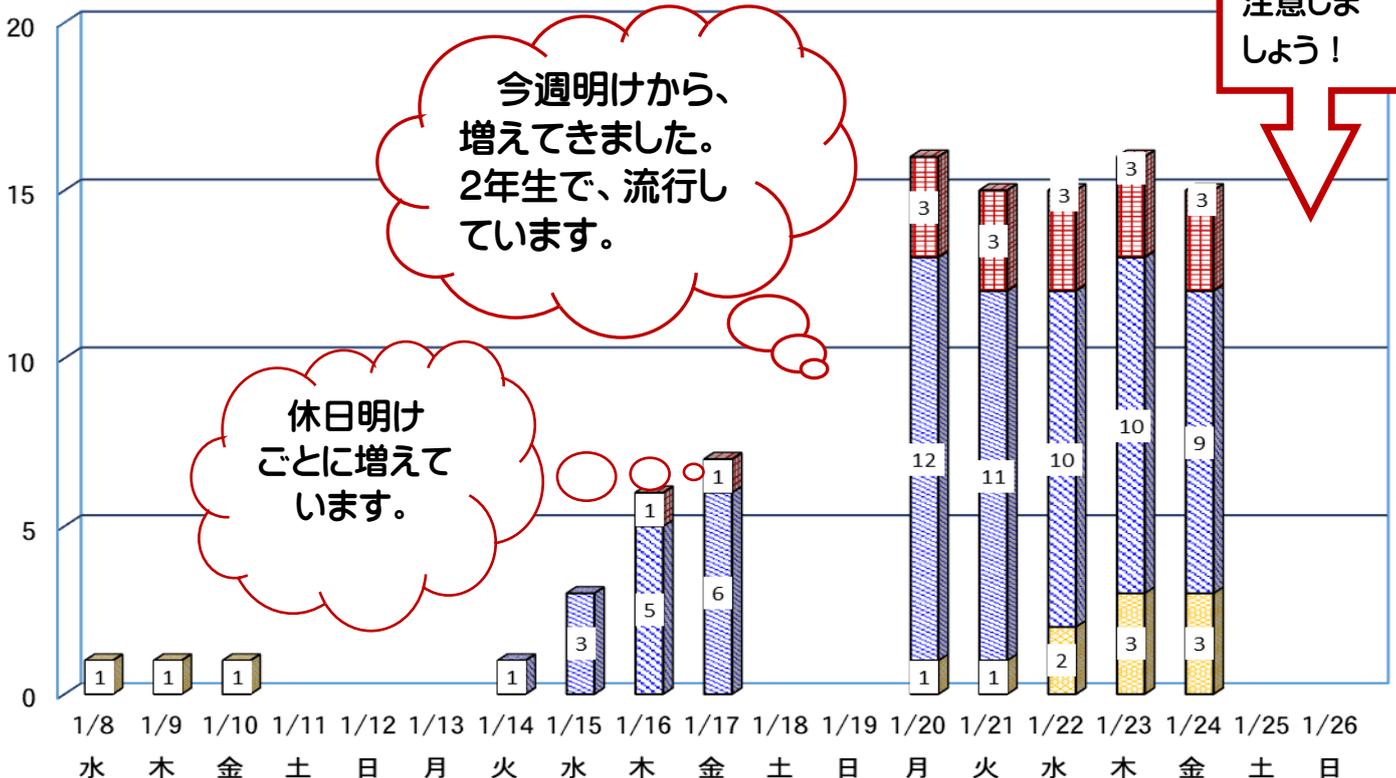
お知らせ ... インフルエンザが流行しているため、27日(月)~29日(水)部活動の朝練習を中止します。体調を整えて、登校してください。



(こまめな手洗い) (生活リズムを整える) (栄養バランスのよい食事をとる)
(寒さ対策をする) (人混みをさける) (マスクをする) (部屋を加湿する)

インフルエンザ罹患状況

(人) ■ 1年生 ■ 2年生 ■ 3年生



今週明けから、
増えてきました。
2年生で、流行し
ています。

休日明け
ごとに増えて
います。

休日の過
ごし方に
注意しま
しょう!

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?

習慣編

毎日の生活で
できることはいくらあるかな?

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は	合計
a...5点	/ 50点
b...3点	
c...0点	



知識編

どれくらい
知ってるかな?

- ① 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- ③ 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 です

正解は 1問5点	合計
	/ 50点



Check!

1131 2476 211748 2077 62749 206 837 946 227497 119211: 2720

習慣編と

知識編の

合計点は

/ 100点

30~0点

すこく心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

60~31点

予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかっちゃった!」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう!

80~61点

あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できてないことは? 知らなかったことは?

100~81点

この調子!

インフルエンザウイルスは、あなたに近づきたくないはず! このままよい習慣を続けよう!

