



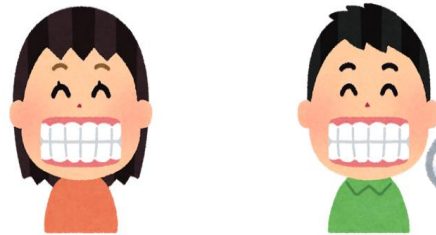
令和6年 11月5日発行 大阪市立新生野中学校 保健室

11月のほけんだよりからデジタルでの配信を始めようと思います!!新生野中学校の皆さんが楽しく身体の事を学べるようにアンケートを実施したり、クイズや動画などより分かりやすいほけんだよりにしようと思うので、皆さんもご協力よろしくお願いします😊

10月には文化発表会、11月1日には体育大会がありましたね!!皆さんの普段見られないような姿や頑張りが見られてとても感動しました!これからも行事ごとで深まった学年やクラスの団結で沢山の事を乗り越えましょう👏



正しい歯の磨き方を知ろう!!



11月8日は「いい歯の日」です!

皆さんは毎日隅々まで歯を磨けていますか?食べていたものが歯と歯の間に挟まっていたり、歯ブラシでは届きにくい歯を磨けていなかったりしていないかしっかりと確認しましょう。

また、歯を健康に保つために、この機会に歯磨きの仕方を振り返りいつまでも美味しいものを健康な歯で食べられるようにしよう😊

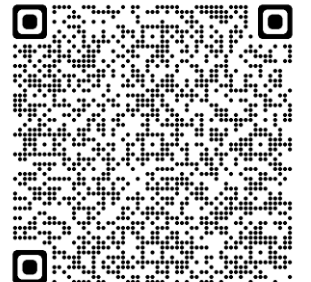


秋から冬にかけて多くの感染症が流行します。熱が出たり、体がだるくなって動けなくなるなど、「急に風邪にかかった」という経験をしたことはありませんか?でも、風邪になる前にサインがあったはずです。風邪についての知識を増やし、自分自身で予防できるようにしましょう!!



初めてほけんだよりをデジタルほけんだよりにしたので、読みにくい読みやすいなどの意見や、もっとこんなことをしてほしいなどの意見をアンケートで回答してください。ご協力お願いします!

<https://forms.office.com/r/L1idhrSGKR>



正しい歯の磨き方を知ろう!!



感染症クイズ



Q1 日本では、毎年どのくらいの割合の人がインフルエンザにかかっている？

正解だと思う回答の□をクリックしよう!!

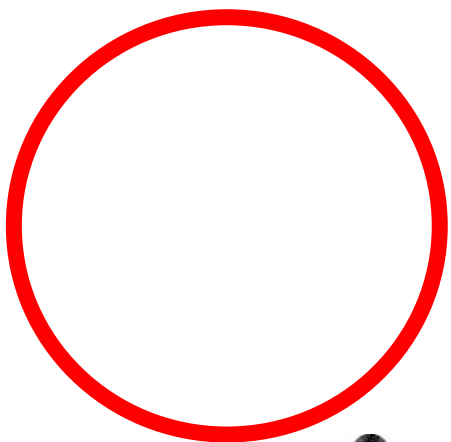
☐

10人に1人

☐

100人に1人





正解



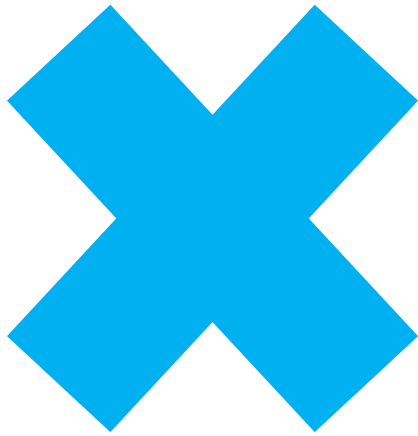
日本では、毎年約1,000万人、およそ10人に1人がインフルエンザを発病するといわれています。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通のかぜよりも急激に発症し、症状が重いのが特徴で、38℃以上の高熱や関節痛・筋肉痛・頭痛などの全身症状が現れます。

最初
に戻る

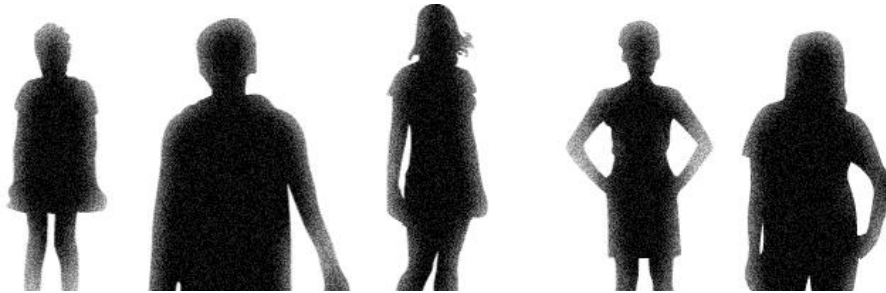


第2問



不正解

正解は「10人に1人」だよ！



日本では、毎年約1,000万人、およそ10人に1人がインフルエンザを発病するといわれています。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通のかぜよりも急激に発症し、症状が重いのが特徴で、38℃以上の高熱や関節痛・筋肉痛・頭痛などの全身症状が現れます。

最初に戻る



第2問

感染症クイズ

Q2 カゼやインフルエンザ予防に取りたい栄養素は？

正解だと思う回答の□をクリックしよう!!

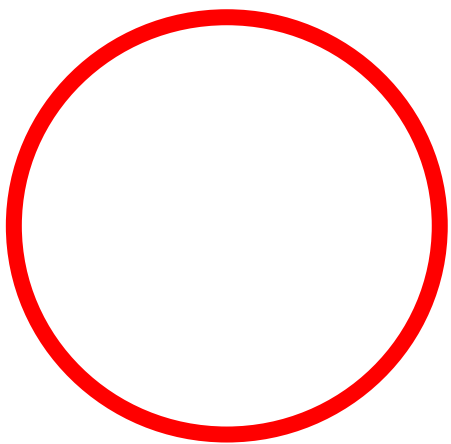


☐ **ビタミンA** (レバー・バター・にんじん・ほうれん草など)

☐ **ビタミンC** (とまと・ピーマン・イチゴ・レモンなど)

☐ **ビタミンD** (きのこ類・乳類・魚介類など)





正解

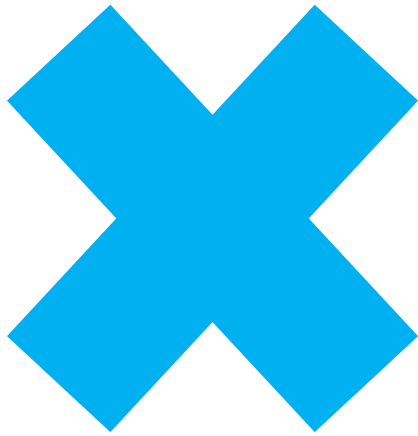


ビタミンDはカテリシジンという、抗ウイルス作用のあるタンパク質を誘導し、免疫力を高めます。



最初に戻る

第3問



不正解

正解は「ビタミンD」だよ！



ビタミンDはカテリシジンという、抗ウイルス作用のあるタンパク質を誘導し、免疫力を高めます。

最初に戻る



第3問

感染症クイズ

Q3 中学生のインフルエンザ、火曜に発熱、金曜に解熱なら登校はいつから？

正解だと思う回答の□をクリックしよう!!

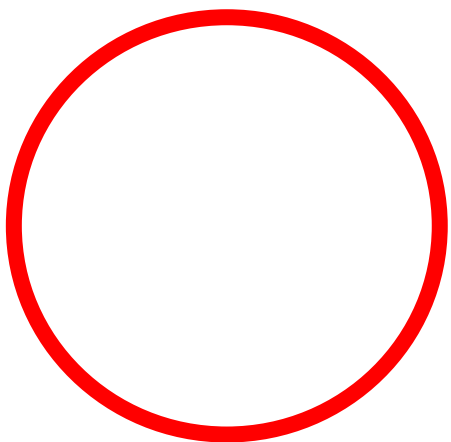
☐

月曜日以降

☐

火曜日以降





正解



例	発症日	発症後 5 日間（出席停止期間）					発症後 5 日を経過		
	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

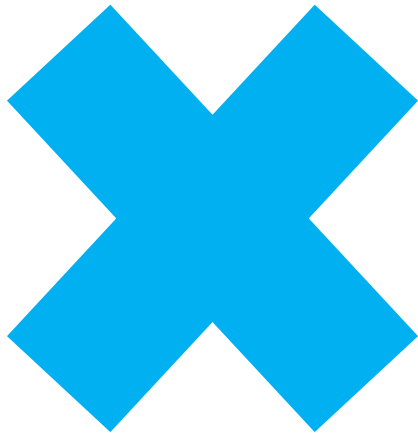
小学生以上がインフルエンザ発症したら、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで登校してはいけません。

発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱	1日目	2日目	登校 OK		

最初に戻る

第4問

次が最後のクイズだよ！



不正解

正解は「月曜日以降」だよ！



例	発症日	発症後 5日間（出席停止期間）					発症後 5日を経過		
	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

小学生以上がインフルエンザ発症したら、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで登校してはいけません。

最初に戻る

発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱	1日目	2日目	登校 OK		

第4問

次が最後のクイズだよ！

感染症クイズ

Q4 マスクの使用で正しいのは？

正解だと思う回答の□をクリックしよう!!

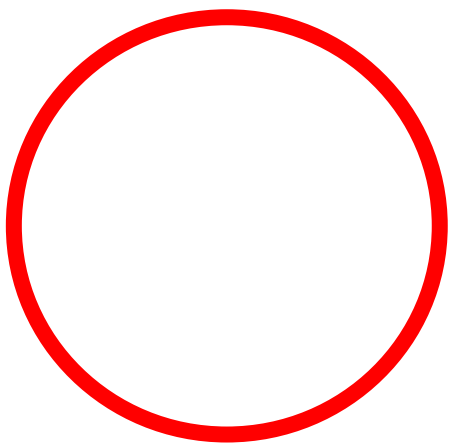


☐ □ 口を覆うフィルターは触らない

☐ □ 同じマスクは長くても2日まで

☐ □ マスクを外したら手を洗う





正解

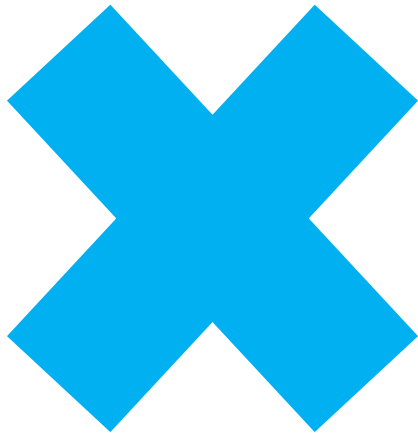


マスクの口周りを覆うフィルターにはウイルスが付着している可能性があるので、2日以上使うとウイルスが多く付いていたりウイルスを広げたりすることがあります。毎日取り換えて清潔を保ち、使い終わったら袋に入れて口を閉じて捨て、手を洗いましょう。



最初に戻る

ほけんだより
を終わる



不正解



正解は「口を覆うフィルターは触らない」「マスクを外したら手を洗う」だよ！



マスクの口周りを覆うフィルターにはウイルスが付着している可能性があるので、2日以上使うとウイルスが多く付いていたりウイルスを広げたりすることがあります。毎日取り換えて清潔を保ち、使い終わったら袋に入れて口を閉じて捨て、手を洗いましょう。

最初に戻る



ほけんだより
を終わる

**最後まで読んでくれてありがとう！
初めてのデジタルほけんだよりはどうでしたか？**

**ほけんだよりの右下にフォームズのアンケートを付けています。
URLをクリックするかQRを読み込みアンケートに回答し、良かったところや悪かったところを教えてください！**

また、こんなことが知りたいなどあったら沢山フォームズに回答してくださいね！！

最初に戻る

