



令和7年10月 配信 新生野中学校 保健室

「体調をくずしやすい季節…今こそリズムある生活を！」

日中との寒暖差が大きくなりだし、体調をくずしやすい時期です。特に、疲れやすい・やる気が出ない・頭痛がするなど、「なんとなく不調」を感じる人もいるかもしれません。では、どのようにして自身の体調管理をしたら良いのか考えましょう！

寒暖差に負けない体調管理術 !!

The illustration shows a world map with various weather icons (sun, rain, clouds) overlaid. A man in a suit stands next to the map, holding a pointer stick. On either side of the map are two thermometers: one red (hot) on the left and one blue (cold) on the right.



ハロウィン豆知識

みなさんはハロウィンになぜ「トリック・オア・トリート」と言ってお菓子をもらうか知っていますか？

ハロウィンは、先祖の靈を迎え、悪靈を追い払うためのお祭りとして2000年以上前に始まりました。

ハロウィンにする仮装は、悪靈に仲間だと思わせて身を守るためのもので、かぼちゃのランタンは、悪靈を怖がらせて追い払う魔除けの役割があります。

では、なぜお菓子をもらうのでしょうか？

それは…悪靈に「お菓子をくれないといたずらするぞ！」とおどして、**お菓子をもらい身を守る**という風習から来ているのです！

みなさんも、悪靈から身を守るためにハロウィンを楽しみましょう！



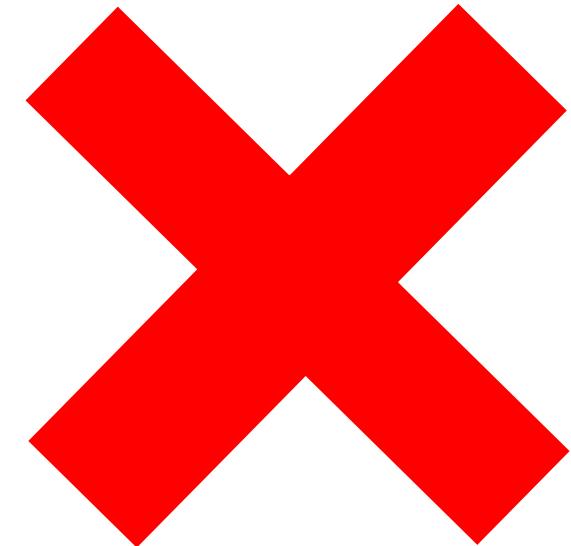
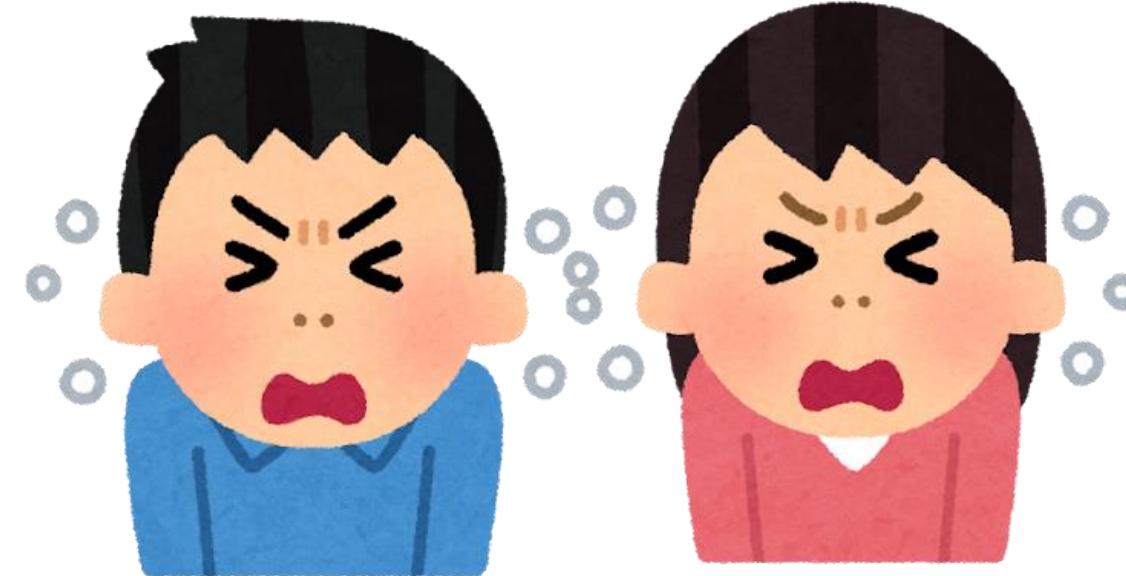
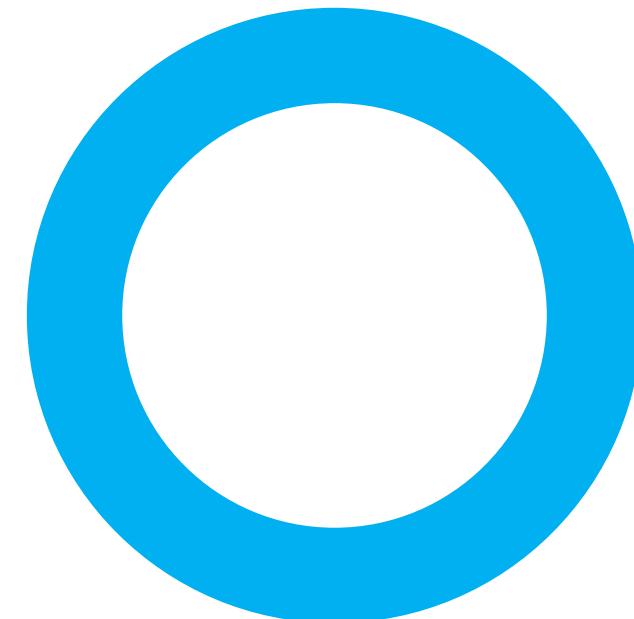


TOPに
戻る

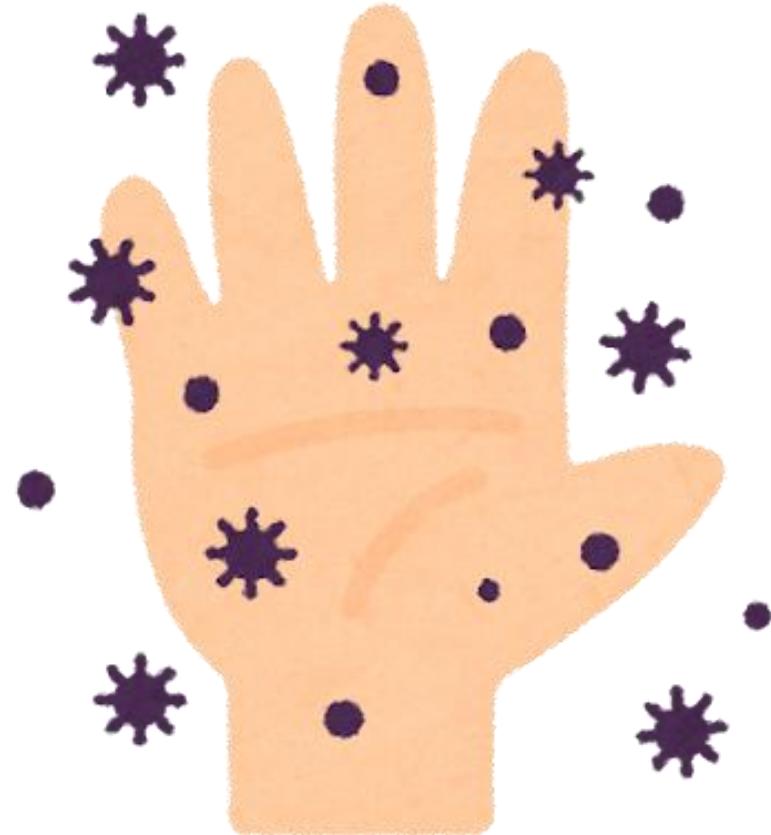
正解だと思うものをクリックしよう！

Q1

「インフルエンザは、くしゃみや咳をするときだけうつる。」



答え



インフルエンザは、ウイルスがついた手で口や鼻に触ることでも感染するよ。
だから手洗いはとても大切！

Q2

Q2

「インフルエンザが流行りやすい季節は？」

1. 夏

2. 春

3. 冬

答え



インフルエンザウイルスは、**寒くて乾燥した空気**が大好き！
冬に感染が広がりやすくなるんだ。

Q3

Q3

「ウイルスを体に入れないために大事なことは？」

1.



手洗いうがい

2.



運動

3.



おかしを食べる

た だ

正しい手のあらいかた

ぞと
外あそびの後は手をあらい、うがいをしましょう



1

みずで手をあらう



2

せっけんをつけて
よくあわだてる



3

て 手の甲と
手のひらをあらう



4

ゆび 指のあいだをあらう



5

つめ 爪の先をあらう



6

おやゆび 親指をあらう



7

てくび 手首をあらう



8

みずでよく
あらいながす

答え



手洗いうがい

外から帰ったら、手洗いとうがいを忘れずに！
ウイルスを洗い流すのがとっても大事！

Q4

Q4

「予防接種(ワクチン)を受けるとどうなる？」

1.



絶対にかかるない

2.



症状が軽くなることがある

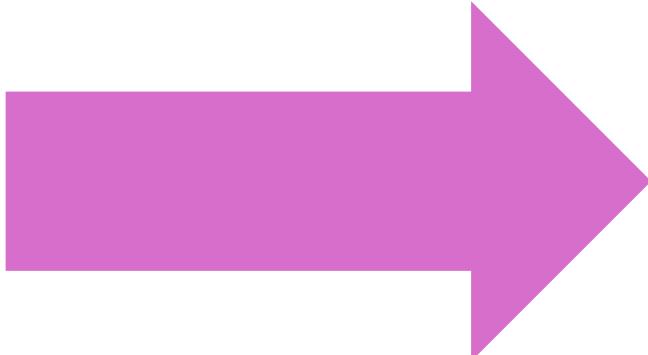
3.



すぐに元気になる

答え

症状が軽くなることがある!!



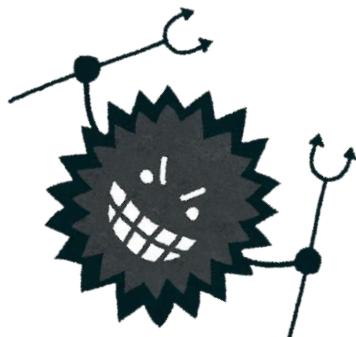
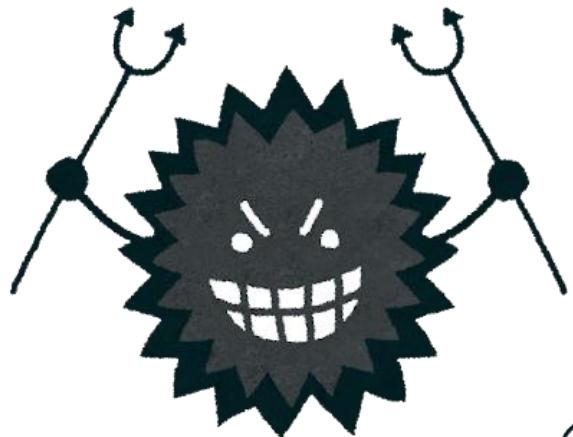
ワクチンを受けておくと、もしインフルエンザにかかっても
症状が軽くなることがあるんだ。

Q5

Q5

「インフルエンザウイルスが体の中に入っても、すぐに発症しない理由は？」

- A. 体が眠っているから
- B. ウィルスが迷子になるから
- C. 体の免疫ががんばって戦っているから



答え

C. 体の免疫ががんばって戦っているから

ウイルスが体に入っても、**すぐに症状が出るわけじゃない**。
体の中では、「免疫(めんえき)」という**防御システム**がウイルスと戦ってくれているよ。
でも、ウイルスが強かったり数が多くたりすると、免疫が負けてしまって、**熱やせき**が出るんだ。



何問正解できたかな？
ウイルスに負けないよう1日1日の生活から**手洗いうがい**の意識を高めよう!!

TOPに
戻る



*Happy
Halloween*

最後まで見ててくれてありがとう !!

2学期に入り、気が緩んできている人を多く見かけます。
しっかりと気を引き締め、学校生活を過ごして下さい。

