



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！



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、先祖の霊を迎え、悪霊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、悪霊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、悪霊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…悪霊に「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、悪霊から身を守るためにハロウィンを楽しみましょう！



ほけんだよりを
終わる

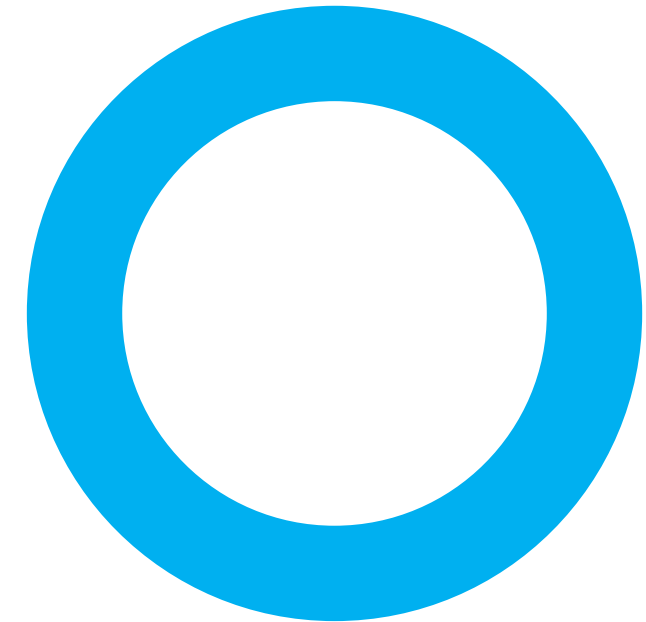




TOPに
戻る

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しやすい季節は？」

1. 夏

2. 春

3. 冬

答え

冬

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！
冬に感染が広がしやすいんだ。

Q3

Q3

「ウイルスを体に入れないために大事なことは？」



手洗いうがい



運動



おかしを食べる

ただ 正しい手のあらいかた

外あそびの後は手をあらい、うがいをしましょう



答え



手洗いうがい

外から帰ったら、**手洗いうがい**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.



絶対にかからない

2.



症状が軽くなることがある

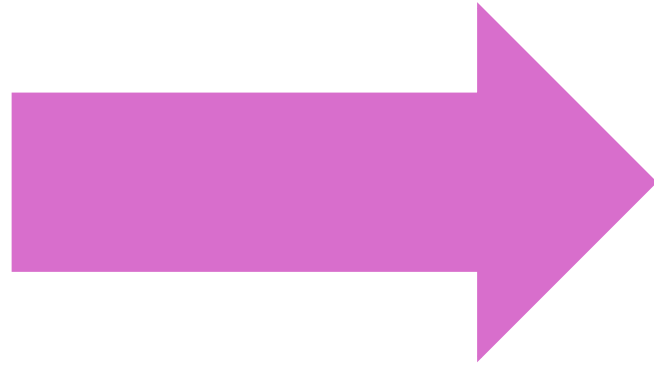
3.



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もあるんだ。

Q5

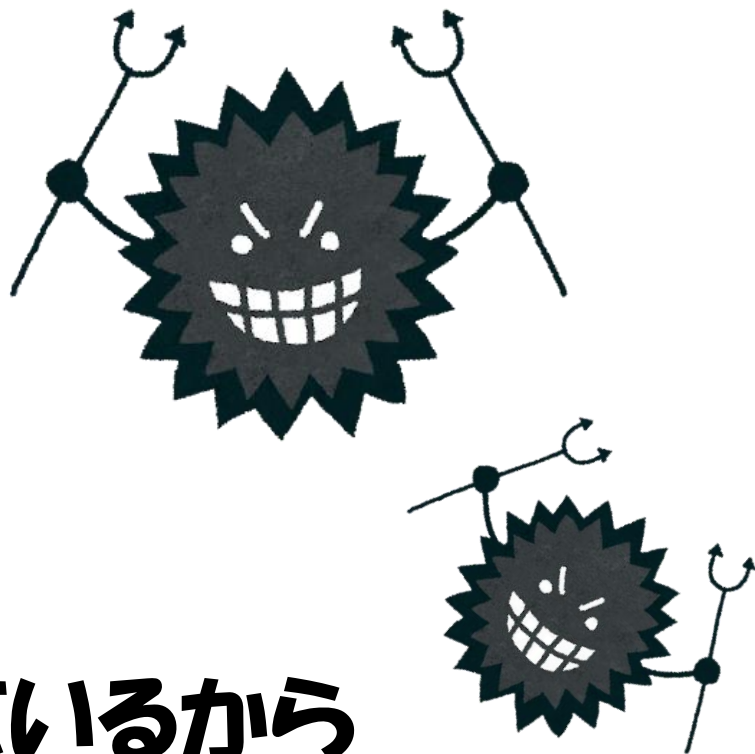
Q5

**「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. ウイ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かったりすると、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。**

