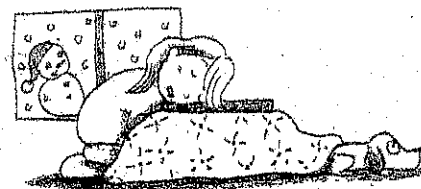


ほけんだより

令和8年1月13日
町田市立堺中学校

2026年が始まりました。新年新たな気持ちでがんばっていますか？

いまは「寒中」一年で一番寒い時期です。厳しい寒さやインフルエンザに気を付けて、元気に過ごしましょう。



3学期も・インフルエンザ予防！

今年度はインフルエンザの流行が早く始まりました。堺中では、11月・12月は全校で約130人がインフルエンザで欠席しました。

これから、1年生スキー移動教室、3年生の進路入試など重要な時期を迎えますので、堺中全体でインフルエンザの予防に努めていきましょう。

○ インフルエンザを予防するために

手洗い

外出の後・食事の前
の「手洗い」をサボるとウイルスが手にいっぱい

「外出から帰ったら」「食事の前」に必ず手を洗う

換気・加湿

ウイルスは乾燥した部屋が好き

換気してウイルスを追い出す

加湿器で湿度をあげる

飛まつ感染

くしゃみや咳のしぶきに
含まれるウイルスを直接
吸いこむ飛まつ感染

マスクでブロックできる

接触感染

ウイルスがついたものを
触った手で、顔（目・鼻・口）を触る

マスクをしているとあまり顔を触らない

○ ‘この症状’・・・インフルエンザかも？

- ・急な高熱（38℃以上）
- ・悪寒（体全体がゾクゾクする寒さ）
- ・全身のだるさ
- ・頭やのどの強い痛み



★ このような症状が出たら、‘インフルエンザの疑い’で対応してください

○ インフルエンザの手当て・・・『安静』『栄養』『保温』

安静

安静にして、その分のエネルギーで、ウイルスを退治しましょう。

保温

☆ 部屋を適温に暖めましょう。（加湿器やぬれタオルで乾燥しないように）

☆ 寒気やふるえがあれば、布団を増やすなどして暖めましょう。

☆ 汗が出てきたら、汗をふき、下着・パジャマを着替えましょう。

栄養

☆ 食欲に合わせて、温かく消化の良いものを食べましょう。（おかゆ、そうすい、スープなど。）

☆ のどが痛いときは、ゼリー、りんごのすりおろし、ヨーグルト、豆腐など、喉ごしが良い食べ物がおすすです。

☆ 水分は十分にとりましょう。水や麦茶、経口補水液など、少しずつこまめに飲みましょう。

熱が下がっても、油断すると、また熱が上がってしまうことも・・・。
ゆっくり、しっかり休むことが、元気になる近道です。お大事に。



＊ じつは冬も大切 ＊ 水分補給

空気の乾燥が続くこの時期、教室は暖房でさらに乾燥・・・
ぬれタオルの対策もありますが、自分の体の乾燥予防には「水分補給」が一番です！

また、この時期の学校の廊下は寒く、水道の水は冷たい・・・
その対策は、暑い夏と同様に、「水筒など持参の水分補給」です。

暖かい教室ですぐに水分補給できるのは、体も心もホッとしますよ。

