

ほけんだより



結城二高
保健室

R1.12.2

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、後一歩たりなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきつと成長させてくれています。そして冬休みまで1カ月をきりました！夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。風邪をひいてつらい冬休みだった…なんてことのないよう、生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。

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
こんなことばっかしてないかい？

- 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

どれくらいかかってないかい？

ひらがな、カタカナが入るよ

- 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	合計
1問5点	50点



1. せき 2. せき 3. せき 4. せき 5. せき 6. せき 7. せき 8. せき 9. せき 10. せき

習慣編と知識編の
合計点は

100点

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かも。このままいい習慣を続けよう。

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。できていないことは？ 知らなかったことは？

60~31点 予防の習慣も知識もまだまだ
いざと言うときに「かかった！」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう!

30~0点 すきく心配
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。

カゼとインフルエンザ

どこが違う？

カゼ	インフルエンザ	
37℃前後の微熱	発熱	38~40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

命短し夢見よ乙女

宇宙レベルの視野ならきつと
私の人生も体感1秒くらい？

急に打ち上げ花火の火花の気もち
命短いなら恋よりもつと
夢を見なくちゃ、わたし、自分！

ガラスの靴は捨ててきちゃった
階段から落としたら、てんでばらばらになっちゃった
カッコいい王子様に護られるより
“わたし”がカッコよくなりたいじゃない？

自分のことを嫌いになるのが得意みたい
あの子もその子も
自分じゃ好きになれない、自分のこと
誰かに好きになつてもらいたいって願ってる

「現実」だって杞憂でありふれているんだから
すでに空想の域、おとき話なのよ
本当だったら20年前に世界なんて終わっているらしい
わたしはこうして生きてるのに？

どうせ空想を信じるのなら
素敵の方がいいじゃない
夜空も恋して、流星を降らしてしまおうような
そんなとびきりの夢を。

儚さが間違っていることの証明は違うよ
桜の花びらのパステルピンクは
春の永遠の正義なはずで

キミが夢見たことが
例えば1秒とちよつとだけしか続かなくても
それもキミの、大切な世界観なんだよ

乾いたらつままないよ
疲れちゃったら、瑞々しい空を見上げて
思い切り呼吸して、その色素の青を
胸にすこし、分けてもらおうか

宇宙レベルの視野ならきつと
わたしの人生も体感1秒間くらい
だけど

わたしの目線の視野ならきつと
体感何千光年もながくながく
この幸福を、続けられるの。



7つのまちがいをさがそう！



中央上の男の子の表情/左のピルの窓/右端の男の子の左手

こたえ：中央の男の子の服/サッカーボールの位置/中央左の女の子の髪型/雲の数/