

2025.11.7
神吉中学校
保健室

急に寒くなり、発熱やかぜで休んでいる人、登校していても体調が悪く、せき込んでいる人もいますね。今年はインフルエンザの流行が早く、加古川市内でも学級閉鎖が出ています。感染力がとても強いので、十分注意が必要です。

インフルエンザ、コロナ

喉の痛み、咳がある人は、マスクも必要！

カゼ予防で大切なのは？



歯みがきと水分補給でウイルスをブロック

！去年インフルエンザ、コロナにかかった人は
今年も要注意！

口の中には雑菌が多く、ウイルスがひっつきやすい環境です。食べた後はしっかり歯みがきかうがいを！！そして、ウイルスは乾燥を好むので、体を潤すことも必要ですよ。



◆ 学校では、こまめに水分補給を◆

・・・免疫力を高めてウイルスに打ち勝つ強い体に・・・

免疫力とは

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞(白血球)の働きです。

アップするには



睡眠、食事等、規則正しい生活習慣で過ごすことが免疫力を上げる最大のポイント。

??? 神吉中学校の先生で
免疫力が高いのは だれ???

2年の岡○先生は、10時半には必ず寝ているそうです。小学校は9時、そして中学、高校、大学と10時半より遅くなった事はないと。部活も勉強も頑張る事が出来るのは、やっぱり睡眠ですね。体調も悪くなりません☆☆

..... インフルエンザ・コロナ予防接種

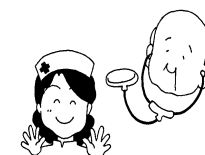
お年寄りや小さな子、喘息を持っている人は感染症にかかりやすく、インフルエンザ脳症や肺炎、見えない後遺症等、また重症化し死に至ることもあるので、予防接種をおすすめします。もうすでに予防接種に行っている人もいます。これから進路選択に忙しくなる3年生は、受けておいたほうがいいですね。

● 予防接種を受けていれば、かかっても症状が軽くて済みます。ただ、絶対かからない訳ではありません。

● 予防接種を受けてから効果が現れるまで、最低約2週間かかります。持続効果は約5～6ヶ月です。

● ワクチンには1回接種と2回接種等があります。病院の指示に従いましょう。

インフルもコロナの予防接種についても、極めてまれですが副作用がおこったりする場合があります。接種を希望する際は、医師と十分に話合ってください。



！口呼吸より鼻呼吸がいいね！

鼻には、フィルターや加湿器の役割がありウイルスの侵入を防ぎます。

鼻呼吸の人は
感染症にかかりにくいです。



- ☐ 気がつくといつも口を開けている
- ☐ 鼻がよくつまる
- ☐ 口が乾きやすい
- ☐ イビキをよくかく
- ☐ 朝起きると、のどがカラカラ

チェックがついた人は気をつけて！
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

質問に
答えて
みよう



口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

※あいうべ体操は
「みらいクリニック」
院長 今井一彰先生
考案の体操です

保健室前ろう下の掲示板に、保健ニュースでお知らせしています。ぜひ、やってみよう！