

ほけんだより

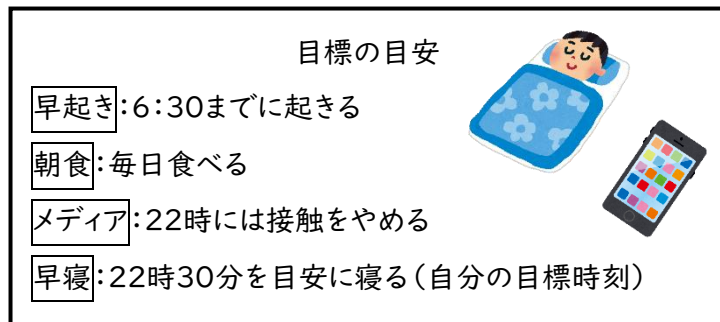


令和7年11月25日
塩沢中学校 保健室
No.8

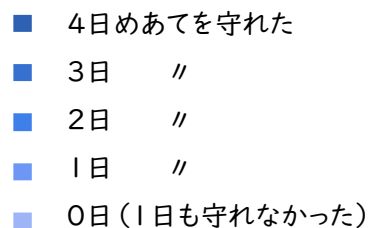
9/16(火)~19(金)

健康チャレンジ week の結果

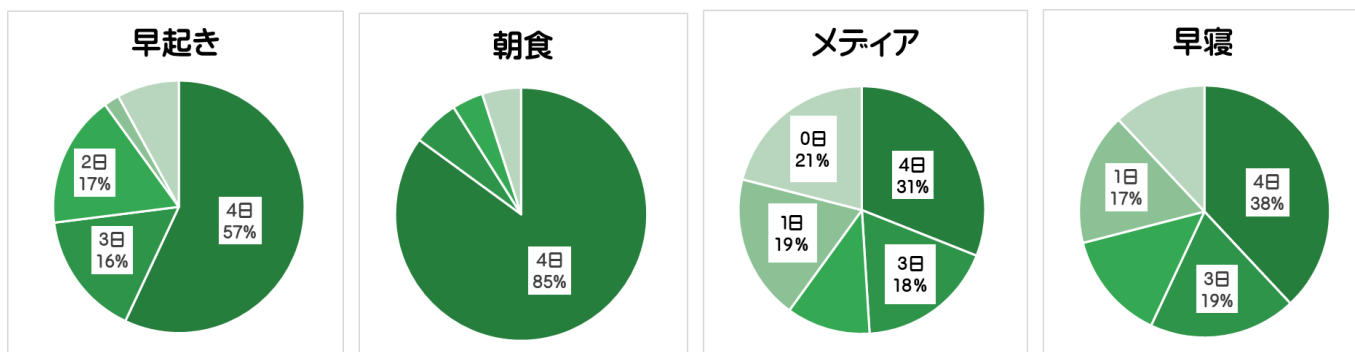
健康チャレンジ week へのご協力ありがとうございました。
学年ごとに結果をまとめました。



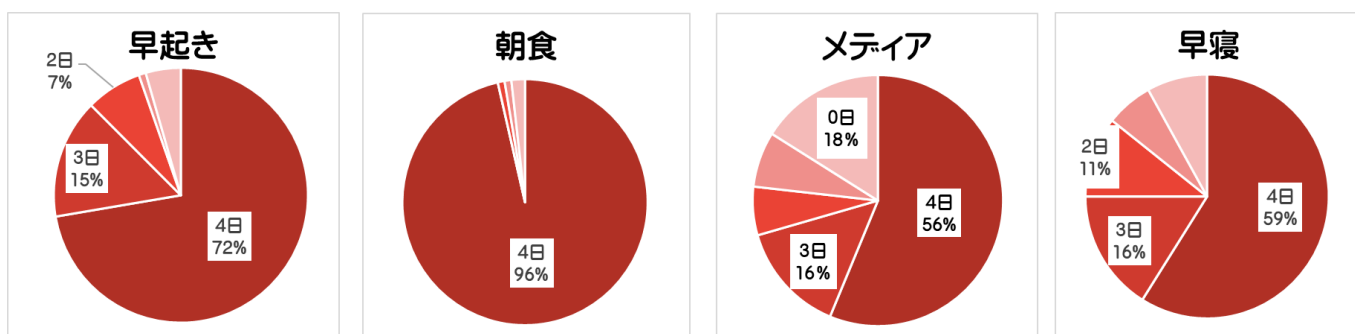
学年朝会で保健委員が結果を報告しました。



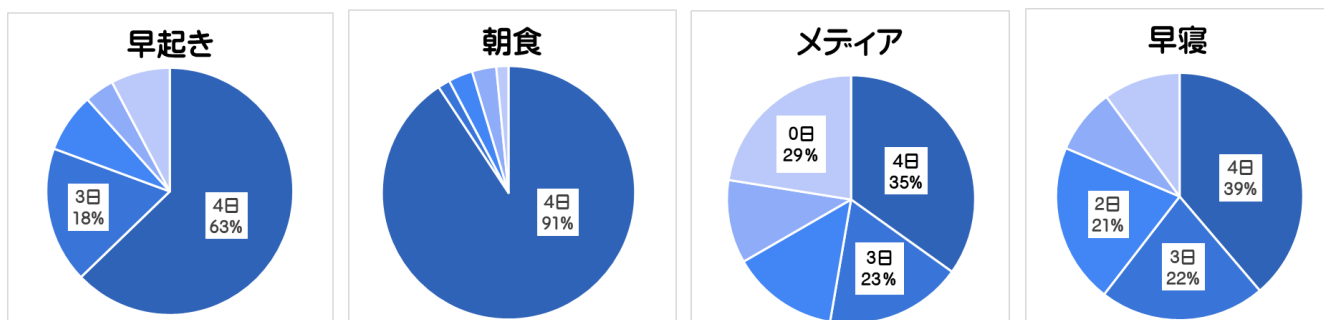
1年生



2年生



3年生



ふりかえりのコメントを紹介します。

早寝を意識したことで、朝気持ちよく起きることができた。(2年)



早めに寝たときや、寝る前のスマホをやめたときは、ちゃんとした睡眠ができたと感じたので、続けていきたいと思いました。(3年)

早寝早起きをしないしていると、リズムが崩れて授業中とかに眠くなったりすることがあったので、リズムを崩さず生活していきたいです。(1年)



起床時刻が遅いし、就寝時刻も遅いのが健康チャレンジ week で分かりました。改善できるように少しずつ頑張りたいです。(1年)

早寝が1回もできなかったのも、だらだらする前にやることを終わらせればよかったです。(2年)

寝る前にスマホを見ないことを意識したら、朝起きるときにすぐに起きることができるようになった。(3年)



今年度の健康チャレンジ week は、今回で終わりとなりますが、このような週間を設けなくても、普段から規則正しい生活を意識し、自分で自分の体調管理をしていってほしいと思います。

インフルエンザ流行中です⚠

先日の安心でんしゃぼとでもお知らせしたとおり、先週から市内、中学校区内でインフルエンザA型が流行しています。塩沢中学校でも、1年生を中心に流行が懸念されましたが、徐々に罹患者も減ってきています。丁寧な健康観察ありがとうございました。

今後さらに気温が下がり、空気も乾燥してくるため、様々な感染症の流行が予想されます。引き続き、感染症予防に対する取組を続けていきましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?						
症状はどう違う?						
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹	平熱 ～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹	高熱	☹	☹	☹	☹
カゼ	☹	平熱 ～微熱	☹	☹	😊	☹
☹ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … とときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く						

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

今年のインフルエンザは、「感染力が強い」という話も聞いています。

