

令和7年12月3日
西条中学校
保健室

1ヶ月早く流行が始まったインフルエンザが猛威をふるい11月27日に広島県はインフル
エンザ警報が発令され、東広島市を含む西部東保健管内で急増しているようです。石けん
での手洗い、カラガラうがい、マスクで予防に加え、栄養をバランスよく摂り、睡眠をと
り、免疫力が下がらない生活をして元気でのりきれないようにしましょう。

感染症予防の3原則覚えてる?

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行
してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するた
めの基本的な方法には、1人ひとりが簡単に実行できる内容が多
いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった
気持ちのゆるみなのかもしれません。



感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去
人との密な接触や
人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠



適度な運動

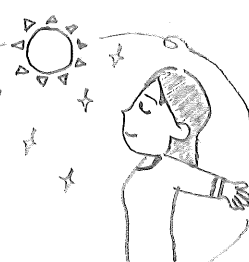
知っておきたい「体温」の話



体温は、食事・運動・時間・気温・睡眠・感情などの変化で変動していて、24時間単位
に変化する体温リズムがある。1日のうちで早朝が最も低く、夕方に最も高くなる。平熱
が36度を下回る場合を「低体温」といい、運動不足による筋力低下や生活リズムの乱れ、
ストレス、エアコンの普及による体温調節機能の低下が原因といわれている。

健康的に「体温」を上げてみよう!

- ※朝起きたら、まずは太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする!
- ※しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ!
- ※ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。
- ※シャワーですませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。



免疫力チェック

風邪に負けないカラダをつくらう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。
自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が36.5度以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |



0~2個

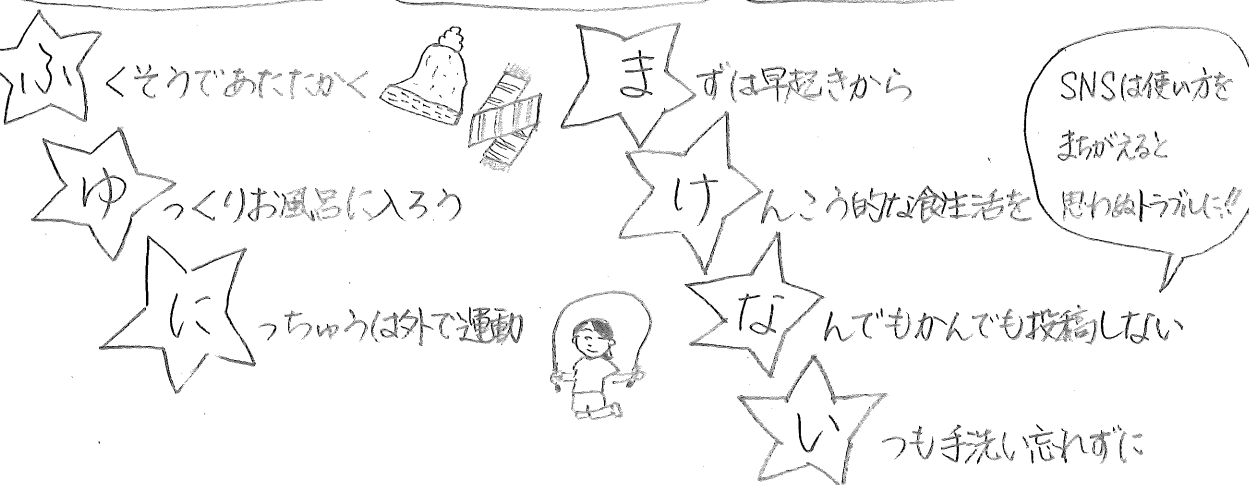
普段から健康を意識
できているね! チェッ
クがついた項目を直せ
るとなおい!!

3~6個

免疫を保つための生
活習慣が乱れてきてい
る。チェックがついた
項目を改善しよう!!

7~10個

生活習慣が乱れている。
取り組みやすい項目から
改善していこう!!



1. 早く起床から
2. ゆっくりお風呂に入る
3. 健康的な食生活を
4. なるべくかんでも投稿しない
5. いつも手洗い忘れずに

SNSは使い方を
まちがえると
思わぬトラブルに!!