

ほけんだより

2026. 2. 17
森本中学校 保健室

立春が過ぎ、春はもうそこまで来ていますね。しかしながら気温がマイナスになる日があり
まだまだ寒さには気をつけたい時期。服装を暖かくして過ごしましょう。

皆さんへ

金沢市内の学校では**インフルエンザ B 型**が流行っています！！

12月に本校では学年閉鎖をしましたが、その時はインフルエンザ A 型でした。
A 型にかかった人でも再び B 型に感染する場合がありますので油断できません。

B 型の主な症状は **38 度以上の高熱**に加え、**腹痛や下痢**などの
おなかの症状が目立つのが大きな特徴です。インフルエンザは発症から 48 時間
以内に医療機関を受診することで、抗ウイルス薬による早期回復が期待できます。

今皆さんにできることは・・・

かぜ予防法はよくわかっているよと思うかもしれませんが
そう手洗いやうがい、換気などですね。

そして、かぜをひいている人はマスクをして他人に広げないようにしよう。

受験生など予防したい人にも効果あります。



手洗いの実験から (2/2~4)

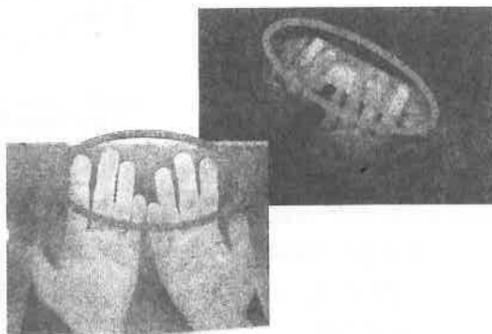
ブラックライトで照らして洗い残したところが光る実験をしました！

(3日間で130人もの生徒の参加がありました)。

洗い残しが白く光っています

気づいたこと

- 自分ではしっかりと手洗いしたつもりでも洗い残しがある
特に指先、指と指の間、親指 (意識して洗おう)
- 手洗いには各自のくせがあるが、手のひらや手の甲は比較的良く洗えている



風邪かも
安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。

花粉症かも
病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。

花粉症クイズ②

花粉はどこから入ってくる？

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

