

心 体 ここから健康 News

鳴和中学校保健だより No.8 2025年12月2日発行



保健 目標
冬を安全・健康に過ごそう

みなさんはこんなことわざを知っていますか？「喉元過ぎれば熱さ忘れる」…苦しいことや辛いことも、時が経てばその苦しさを忘れてしまうことを意味します。新型コロナのパンデミックから6年経ち、あのときの様々な経験は「喉元過ぎれば熱さ忘れる」といった雰囲気になっていませんか？コロナ禍では、手洗い・マスクの着用・咳エチケット・換気といった感染症の基本的行動が徹底され、朝の検温・体調チェックも当然のこととして、みんなが行っていました。しかし、今の状況はどうでしょうか？コロナが5類感染症に移行し、通常の生活に戻ったのは喜ばしいことですが、感染症への備え・心構えが緩み、せっかく身につけた基本的行動がおろそかになつては、あれだけ悪戦苦闘した意味がありません。実際には今も新型コロナウイルスは存在し、周期的に流行をくり返しているし、インフルエンザも流行まつただ中です。「私たちは感染症の海の中で暮らしているようなものだ」といわれていますが、感染症は撲滅できるものではなく、常に存在するものとして、そのリスクを管理しながら生活していく必要があるのではないでしょうか。

ナルケンニュース クイズ

クイズは全部で10問。ニュースに合わせて、1問5秒で答え、A・B正しいと思う方に○をつけてください。

クイズ1 「かぜウイルスは自分で増殖する？」

- A:する B:しない

クイズ2 「かぜ薬はウイルスを排除することができる？」

- A:できる B:できない

クイズ3 「かぜをひいたら、絶対、お風呂に入ってはいけない？」

- A:正しい B:間違い

クイズ4 「かぜをひくと眠くなるのはなぜ？」

- A:体の回復のため
B:ウイルスが脳に作用するため

クイズ5 「この地球上で唯一かぜをひかないといわれている場所は？」

- A:北極 B:南極

クイズ6 「せき1回で消費するカロリーは？」

- A:おおよそ0.5キロカロリー
B:おおよそ2キロカロリー

クイズ7 「熱がでたら厚着をして汗をかけばいい？」

- A:正しい B:間違い

クイズ8 「『インフルエンザ』という言葉が生まれたのは？」

- A:イタリア B:アメリカ

クイズ9 「インフルエンザは熱がさがると感染力はなくなっている？」

- A:なくなっている
B:なくなっていない

クイズ10 「コーラは最初、かぜに効く薬として販売されていた？」

- A:正しい B:間違い



メモ

※ナルケンニュースを視聴し、かぜ対策のポイントをメモしよう。

【かぜ対策のポイント】

① _____

② _____



感染経路別 冬に気をつけたい	病気の例	4つの感染経路								
		<table border="1"> <tr> <td>飛沫感染 ひまつ</td> <td>接触感染</td> </tr> <tr> <td>せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む</td> <td>ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>空気感染</td> <td>経口感染</td> </tr> <tr> <td>空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む</td> <td>ウイルスなどがついたものを口にする</td> </tr> </table>	飛沫感染 ひまつ	接触感染	せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる	空気感染	経口感染	空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする
飛沫感染 ひまつ	接触感染									
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる									
空気感染	経口感染									
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする									

