

保健だより

令和8年2月5日 板橋区立上板橋第三中学校 保健室

厳しい寒さが続いている。現在、全国的にインフルエンザが大流行しています。本校でも1月末あたりからインフルエンザにかかる生徒が急増しています。インフルエンザだけでなく、風邪をひいたり、体調を崩す生徒も増えています。手洗い・うがい・十分な睡眠を心掛け、自分の体を大切にして過ごしましょう。

今月の保健目標 感染症予防を心掛けよう

最近のニュースでも見た人もいると思いますが、現在、全国的にインフルエンザが猛威を振るっています。本校でも昨年末に流行したときはインフルエンザA型にかかる生徒が多かったですが、現在はB型が流行しています。症状は発熱・のどの痛み・咳・だるさ・寒気の症状が目立ちますが、中には腹痛のような症状がある生徒もいます。何か症状がある時は、きちんと受診しましょう。

また、インフルエンザだけでなく、風邪をひいている生徒も多いです。様々な病気にからないために、毎日の生活習慣がとても大切です。規則正しい生活を心掛けて、病気に負けない強い体を作りましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック!

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。

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

- 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



日本学校保健研修社 「健」2025年12月号引用

保護者の皆様へ

現在、インフルエンザが流行中です。インフルエンザにかかった場合は出席停止となります。登校許可後、『出席届』を医師に記入していただき、登校の際、『出席届』を担任に提出してください。用紙は学校のHPにございます。

なお、『出席届』の記入は、板橋区医師会所属の医療機関（大学病院、公立病院は除く）の場合は無料で記入していただけます。ご協力お願いいたします。