



神石小学校 保健室
令和7年12月3日

「インフルエンザ警報」発令されました！！

11月27日に県内に「インフルエンザ警報」が発令されました。

西部東及び、広島市保健所管内で警報開始基準を上回り、インフルエンザの流行が本格的になったと考えられます。

冬に流行しやすい感染症は他にもいろいろありますが、感染症の予防の基本は手洗いです。2回手洗いをするとウイルスがしっかり落ちて効果があるとも言われています。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

YOUメッセージからIメッセージに！

「本当の気持ち」を伝える時のポイントは「Iメッセージで。」自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。各学級でもたくさん「ふわふわ言葉」が使われていますね。

YOUメッセージ

Iメッセージ



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると嬉しいな

ちょっと通してくれる？

どうしたらできるかな？

小さい声にしてほしいな

おまかせください！
おまかせください！
おまかせください！
おまかせください！
おまかせください！
おまかせください！
おまかせください！
おまかせください！
おまかせください！
おまかせください！

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ます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

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

0～2週間

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週間

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

7～10週間

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。