

# ほけんだより 12月

令和7年12月11日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

## インフルエンザに注意

インフルエンザ予防  
あなたのレベルは  
どれくらい？

### 習慣編

毎日の生活で  
できているかな？

- ① 朝ごはんを食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a.毎日 b.時々 c.食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a.毎日 b.時々 c.眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a.毎回 b.時々 c.洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a.いつも b.時々 c.避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a.いつも b.時々 c.してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a.毎年 b.時々 c.受けない)

### 知識編

どれくらい  
知っているかな？

- ① 石けんと流水の□□□は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、□□□力が高まります
- ③ 手で□□を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に□□度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や□□の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が□□□すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な□□□は、50～60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3～7日間は、鼻や口から□□□を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや□□□から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1□□です

【答えは右下】

正解は  
1問5点  
合計  
50点



採点は  
a...5点  
b...3点  
c...0点  
合計  
50点

### 習慣編と 知識編の 合計点は

100点

### 100～81点

この調子！

インフルエンザウイルスはあなたに近づきたく  
ないかも。このままいい習慣を続けよう。

### 80～61点

あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。  
できていないことは？ 知らなかったことは？

### 60～31点

予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかった！」「なんて  
ことがあるかも。弱点克服に努めよう！

### 30～0点

すくすく心配

インフルエンザにかなりやささMAX。インフ  
ルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

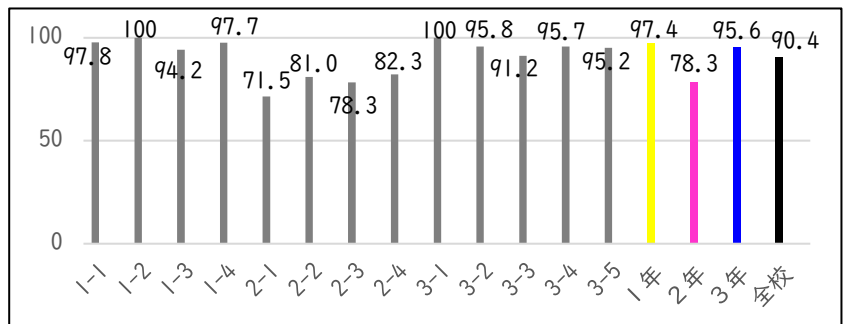
保健委員会でハンカチ調べを実施しました。

## ハンカチ調べの結果【計4回】

【学年別の持参率】

【クラス別の平均持参率】

	1年	2年	3年	全校
①11/18	93.8%	67.2	90.3	84.3
②11/25	100%	78.8	97.5	92.9
③12/2	98.5%	79.8	96.2	92.1
④12/9	97.7%	87.8	98.8	95.2
平均	97.4%	78.3	95.6	90.4



平均持参率 TOP5 1位 1-2、3-1 3位 1-1 4位 1-4 5位 3-2

持参率100%の日があったクラス 1-2、3-1 (4回) 1-3、3-2 (2回)

1-1、1-4、3-4 (1回)

ハンカチ調べは終了しましたが、今後も一人一人が意識し、ハンカチを持ってくるという習慣を身に付けましょう。  
ハンカチは毎日替え、清潔なものを持ってきてください。

もう、これしかない…

まだ、こんなにある!



# リフレーミング 知っていますか?



「リフレーミング」とは、物事や状況の見方を別の視点からとらえ直すという心理学の用語です。皆さんの中に自分の「決めつけ」や「思い込み」はありませんか?物事を別の視点から捉えることでプラスにもマイナスにも転換することができます。

人は、自分だけの価値観で物事の良し悪しをはかりがちですが、自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは長所に見えているかもしれません。家族、友人に対しての見方もリフレーミングすることで、イライラしたりクヨクヨしたりしなくなるかもしれません。自分や相手の悪い面ばかりが気になってしまうときは、リフレーミングをして、自分や相手の長所を見付けてみましょう。今まで気付かなかった可能性を発見できたり、気持ちの切り替えが上手くできたりするかもしれません♪

## 短所に思える性格や特徴も→→

## →→見方を変えれば長所に!

### 《 短 所 》

### 《 長 所 》

おしゃべり、うるさい	→	社交性がある、元気がよい、明るい、活発
頑固、意地を張る	→	芯が強い、意志が強い、信念がある、くじけない
しつこい	→	粘り強い、芯が強い、徹底している
だらしない、いいかげん	→	こだわらない、おおらか、寛大
わがまま	→	自分の意見が言える、自分に素直で自分の気持ちに正直
意志が弱い	→	人の意見を聞いて合わせることができる
優柔不断	→	じっくり考える、慎重
断れない	→	相手の立場を尊重する、やさしい
変わっている	→	味のある、個性的
目立たない	→	人に合わせられる、協調性がある
いばる、偉そう、勝ち気	→	自信がある、堂々としている、プライドがある、向上心がある、信念がある
おとなしい	→	穏やか、控えめ、謙虚
細かいことを気にしすぎる	→	物事をまじめに深く考えられる
でしゃばり、目立ちたがり	→	積極的、自分を表現することが得意
のんき、マイペース、遅い	→	おおらか、冷静、自分のペースを大切にしている、信念・自分らしきをもっている
諦めが早い	→	気持ちの切り替えが早い
落ち込みやすい	→	まじめに考える、謙虚
短期、怒りっぽい	→	感受性豊か、情熱的
飽きっぽい	→	好奇心旺盛、チャレンジ精神旺盛、興味の幅が広い
けじめがない	→	物事に集中できる
口下手	→	言葉を選ぶのに慎重



