



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?



- 知識編
- 石けんと流水の□□□□は、インフルエンザ予防の基本です
 - 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、□□□□力が高まります
 - 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
 - 急に□□度以上の熱が出て、全身の症状があつたらインフルエンザかもしれません
 - 鼻や□□の粘膜には、ウイルスを追いかける線毛がびっしり生えています
 - 線毛は部屋が□□□□すると、動きが鈍くなります
 - インフルエンザが苦手な□□□□は、50~60%です
 - 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
 - インフルエンザはせきや□□□□から飛沫感染します
 - インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1□□です

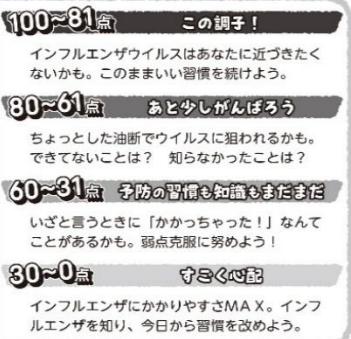


- 習慣編
- 朝ごはんを食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)
 - 栄養バランスよく3食を食べている (a.毎日 b.時々 c.食べてない)
 - 夜ぐっすり眠っている (a.毎日 b.時々 c.眠れない)
 - 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a.毎回 b.時々 c.洗わない)
 - 流行時の外出は避けている (a.いつも b.時々 c.避けない)
 - 部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)
 - 一時間に一回は部屋の換気をする (a.いつも b.時々 c.しない)
 - 流行時の人混みではマスクをする (a.いつも b.時々 c.しない)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

合計	/50点
----	------

【答えは右下】

正解は 1問5点	合計 /50点
-------------	------------



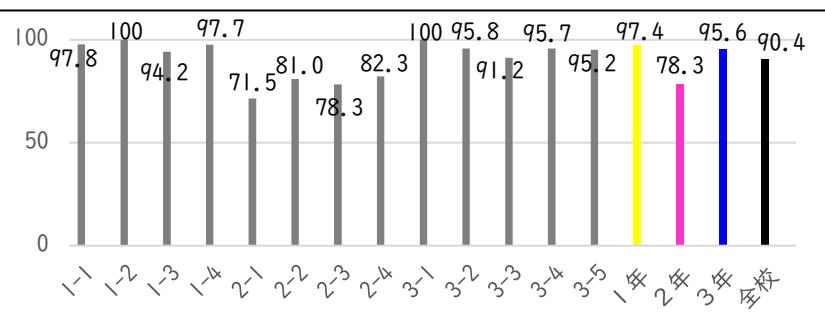
保健委員会でハンカチ調べを実施しました。

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 I-2, 3-1 3位 I-1 4位 I-4 5位 3-2

持参率100%の日があったクラス I-2, 3-1(4回) I-3, 3-2(2回)
I-1, I-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ふときは、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 》

おしゃべり、うるさい	→	
頑固、意地を張る	→	
しつこい	→	
だらしない、いいかげん	→	
わがまま	→	
意志が弱い	→	
優柔不断	→	
断れない	→	
変わっている	→	
目立たない	→	
いばる、偉そう、勝ち気	→	
おとなしい	→	
細かいことを気にしすぎる	→	
でしゃばり、目立ちたがり	→	
のんき、マイペース、遅い	→	
諦めが早い	→	
落ち込みやすい	→	
短期、怒りっぽい	→	
飽きっぽい	→	
けじめがない	→	
口下手	→	

社交性がある、元気がよい、明るい、活発

芯が強い、意志が強い、信念がある、くじけない

粘り強い、芯が強い、徹底している

こだわらない、おおらか、寛大

自分の意見が言える、自分に素直で自分の気持ちに正直

人の意見を聞いて合わせることができる

じっくり考える、慎重

相手の立場を尊重する、やさしい

味のある、個性的

人に合わせられる、協調性がある

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

穏やか、控えめ、謙虚

物事をまじめに深く考えられる

積極的、自分を表現することが得意

おおらか、冷静、自分のペースを大切にしている、信念・自分らしさをもっている

気持ちの切り替えが早い

まじめに考える、謙虚

感受性豊か、情熱的

好奇心旺盛、チャレンジ精神旺盛、興味の幅が広い

物事に集中できる

言葉を選ぶのに慎重



