



令和7年12月11日(木)

小見川中学校 保 健 室

朝から体調の悪い人は
無理しないでください！



寒さ本番！小見中生インフルエンザに負けるな！

小見中では、1・2年生でインフルエンザが大流行しています。感染すると“だるさ”からあっという間に高熱になっています。朝、家庭で“のどの痛み”や“だるさ”があったら要注意です！

今年のインフルエンザの特徴は？

今年のウイルスは「サブグレードK」と呼ばれる亜系統が注目されています。

- 流行期間が「早い」「長い」「広がりやすい」傾向
- 典型的な高熱・咳だけでなく、吐き気や下痢など 胃腸の不調もみられ気づきにくい
- 他の型に比べて「重症化しやすい」「ワクチンの効果が得にくい」傾向がある。



全国に向けて
LET'GO!

雨にも負けず風にも負けず・・・全国に向けて毎日毎日走り続けてきた小見川中のヒロインたちに、健康の秘訣をインタビューしました♪

よく食べて
ポジティブ
に考える！

笑顔でいる
こと♪

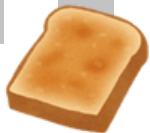
冬眠！
とにかくよく
寝ること♡

手洗い・うがい
をかかさない！
よく食べる！

よく食べて！
よく寝る！

お風呂にゆっ
くり入る！
よく笑う♪





推しトースト総選挙

1位 イチゴジャムトースト

2位 アボカドショウリントースト
【7票】明太トースト

3位 ピザトースト

4位 フレンチ
【4票】カレー

結果発表♪

5位 スモークサーモン
【3票】キャラメルハニー
アーリン
抹茶パフェ
チョコレート
バター

たくさんの投票ありがとうございました！

是非おうちで作ってみてください

ね♪

オリジナルレシピはまだ募集中！

次回掲載しますね～



保健委員会 朝ごはんでスイッチオンクイズ大会

第1問

Q. 朝ごはんを食べると、脳はどうなる
でしょう？

A. 「脳がエネルギーをもらいハッピーになる」
朝ごはんに入っている“ブドウ糖”が脳のエネ
ルギーになり、元気でハッピーな1日をスター
トさせることができます。

また、朝食を食べると、体温も上がって、体が
動きやすくなり、体育や部活でも力が發揮でき
ます。食べないとエネルギー不足で、集中力が
下がったリケガもしやすくなってしまいます。

第3問

Q. 朝食を食べると、お腹の中では何が起こる
でしょう？

A. 「腸が動き出す」

朝食を食べると、胃が“動け！”と腸に合図を
送り、排便を促します。朝、排便をすると免疫
力が高くなるとも言われています。

朝食にヨーグルトを加えるとさらに免疫力が
アップしますよ！

脳の
スイッチ
ON！

体の
スイッチ
ON！

おなかの
スイッチ
ON！

朝食を食べると！
いいこといっぱい♪



第2問

Q. どれくらい睡眠をとれば体が元気に動くで
しょう？

A. 「8~10時間」

中学生の体はまだ成長中で8~10時間く
らいの睡眠が必要とされています。

十分な睡眠をとると「疲れがとれる」「集
中力がアップする」「勉強の効率がアップし、
学力が向上する」「パフォーマンスがアップする」「成長ホルモンがたくさん出るので身長
の伸びにも良い」などたくさんの効果があり
ます。

良い睡眠を得るために、寝る1時間前にはス
マホなどをやめましょう。朝スッキリ起きられた
時は、睡眠が十分足りている証拠です。

第4問

Q. 食べ合わせとして良くない
組み合わせはどれでしょう？

A. 「ほうれん草とベーコンの食べ合わせ」

ベーコンに入っている「亜硝酸(あしょう
さん)」とほうれん草の「硝酸(しょうさ
ん)」が反応して、体によくない物質がで
きることがあります。

たくさん食べ過ぎなければ大丈夫！
一緒に野菜などのビタミンCをとったり、
ハムやベーコンを一度水洗いして使うと
いいみたいですよ！